ЖУРНАЛ ПРЕОБРАЖЕНИЕ
2009 № 5 (71)
МАЙ

Житие Порфирия Иванова

Хочешь жить – очищайся

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Вербена - чистые сосуды

Очистит 100 000 км кровеносных сосудов

Профилактика гипертонии, инфаркта и инсульта

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 5 (71)
май 2009 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Михаил МАЛЫШЕВ / ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
НАМ 10 ЛЕТ! 3

Анатолий КОРШУНОВ
100 ЛЕТ – ЭТО ТОЛЬКО ЗРЕЛОСТЬ 4

И. ХВОЩЕВСКИЙ, А. АКИМОВ, В. СУХАРЕВСКАЯ, П. МАТЛАЕВ, А. БРИЖАНЕВ
ЖИТИЕ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА 10

Надежда СЕМЕНОВА
ПОПРОБУЙТЕ НЕ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ 42

Юрий НИКОЛАЕВ
МЕТОД СТАРЫЙ, КАК МИР 71

Ирина КОЧЕТКОВА
СТРЕЛЬНИКОВА УЧИЛАСЬ У ПРИРОДЫ 88

Дебора ФРАНКЛИН
ЕСЛИ В 90 ТЕБЯ ПРИГЛАСЯТ НА НЕБЕСА, СКАЖИ СМЕРТИ: «ПОДОЖДИ, ПРИХОДИ ПОПОЗЖЕ» 97

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Михаэль ГОРЕН
МЕДИЦИНСКИЕ СОВЕТЫ В БИБЛИИ И ТАЛМУДЕ 110

Норман КАЗИНС
ПОБОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ, И ЖИЗНЬ НЕ БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ВАМ ТАКОЙ ГРУСТНОЙ 118

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

БАРВИНОК МАЛЫЙ 17

ДЫМЯНКА АПТЕЧНАЯ 29

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ 33

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ 37

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ 45

ТОЛОКНЯНКА АПТЕЧНАЯ 81

ШПИНАТ 105

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 20.04.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 139200 экз. Заказ № 859.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

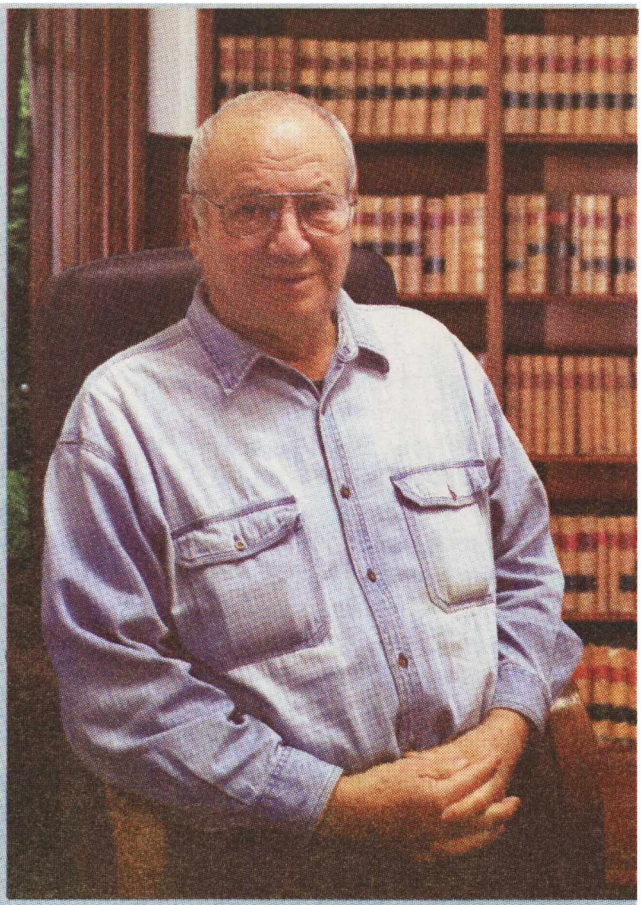
НАМ 10 ЛЕТ!

Да, у нас маленький юбилей. Десять лет назад, в мае 1999 года, вышел в свет первый номер журнала «Предупреждение». Идея его издания принадлежит создателю и бессменному главному редактору вестника «ЗОЖ» Анатолию Михайловичу Коршунову. Вот как он сформулировал цели журнала в обращении к читателям первого номера: «Задача «Предупреждения» – просвещение и практические советы тем, кто хочет прожить дольше, сохраняя при этом высокое качество жизни. «Предупреждение» – это журнал для каждой семьи, готовой выделить чуточку времени и минимум средств, дабы потом не валяться на больничных койках и не тратить тысячи и тысячи на лечение и лекарства. «Предупреждение», наконец, – это некий компас, определяющий направление ваших поступков и мыслей, которые будут способствовать работе над собой». Все прошедшие годы редакция неуклонно следовала этим тезисам. За это время читатели получили 70 номеров журнала. До 2008 года «Предупреждение» выходило один раз в два месяца. Такая периодичность нравилась далеко не всем. И вот уже второй год мы встречаемся с нашими читателями ежемесячно. Конечно, подписка несколько подорожала, но новая цена не отпугнула наших постоянных подписчиков, они остались верны журналу. Мы решили отметить наш скромный юбилей ретрономером. На его страницах вы найдете материалы, опубликованные в «Предупреждении» в 1999 году. Думается, эти публикации не потеряли актуальности и в наши дни. Читайте полезные советы Порфирия Иванова, Надежды Семеновой, Юрия Николаева, Александры Стрельниковой, будьте здоровы и оставайтесь с нами.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 июня.

Анатолий КОРШУНОВ: 100 ЛЕТ – ЭТО ТОЛЬКО ЗРЕЛОСТЬ



Конечно, читатель, бросив взгляд на сей бравый заголовок, досадливо скажет: «Ну и ханжа же автор! Ведь знает, что 100 лет – это не то что не зрелость, а вообще труднодосягаемый предел. Особенно в России и тем более сейчас. А вот пишет же...»

Пишу, представьте, и думаю, что есть основания для сегодняшнего разговора, хотя все знаю: и о мизерной средней продолжительности жизни мужчин и женщин, и о ранних смертях, и так далее, и тому подобное. Но знаю я также и то, что каждому человеку хотелось бы прожить как можно дольше и обязательно здоровым. Если уж на то пошло, то более ханжеским, нежели наш девиз: «100 лет – это только зрелость», я считаю тезис поклонников трусцы: «Умрем здоровенькими!» Честное слово, врут. Насчет «здоровенькими» – это точно. А вот «умрем» – это уж дудки. Не умереть хотят они, а прожить. И возможно дольше.

Собственно говоря, имеют право! Есть жизнь после смерти или нет этой жизни – толком никто не знает. И состоится ли затем переселение душ, то есть удастся ли кому-то прожить еще несколько жизней в том или ином обличии – тоже неизвестно. Факт же досаден и сух, как государственный чиновник. Ты рождаешься и живешь на земле один раз (как бы тут не съехать на... «и прожить эту жизнь нужно так, чтобы не было мучительно больно...»), и прожить надо, памятуя, что второго раза может не быть. Нет, точно не будет! Стало быть, хорошо бы прожить долго здоровым и счастливым.

Но тут мы упираемся лбом в этот самый среднестатистический возраст, который обозначается цифрами где-то от 60 до 65 лет, задаем себе вопрос: «Но как?!»

Есть, разумеется, счастливчики – долгожители. Взять того же англичанина Томаса Парра, который прожил 152 года. Можно вспомнить также историю норвежского матроса Дракенберга, который женился в 111 лет. После смерти жены он хотел вторично вступить в брак, но таковой не состоялся, и замечательный наш матрос запил горькую, от чего и помер.

Можно все это вспомнить. Научные данные говорят о том, что существует некая формула продолжительности жизни. По крайней мере для млекопитающих. Она представляет собой время полового созревания, умноженное на 6-8. Есть, правда, и другие допуски – 7-14. Формула эта

подтверждается на примере жизни животных. Если исходить из того, что человек – млекопитающее и, естественно, животное, то формула должна была бы срабатывать и тут. Она и срабатывает. Но, увы, лишь кое-когда и в частных случаях.

Так почему не срабатывает формула применительно к человеку среднестатистическому?

Подкованный на выпусках «ЗОЖ» читатель расскажет мне о дрянной экологии, о рафинированной пище, об алкоголе и курении, о вреде кофе, чая, соли и сахара, о тяжелых металлах, присутствующих в питьевой воде, и различных вредных примесях, отравляющих воздух, которым мы дышим. И все-таки в вопросе о долгожительстве есть, вероятно, некое более важное обстоятельство, нежели все привходящие, – это психологический настрой.

Проанализируйте ситуацию. Нас едва ли не умышленно настраивают на короткую жизнь. Я открыл сегодня одну из московских газет и прочел в ней о куче убийств – штук эдак 10-12 трупов в одном номере. Я прочел об отравленном хлебе, о лекарствах, которые вызывают аллергию, и о многом другом, что так или иначе должно сокращать человеческую жизнь. А о чем говорят ваши родные, близкие, соседи, сослуживцы? Они бесконечно говорят о своих болячках. О том, что кто-то умер, что кто-то не дотянул до 60. Кто-то (и ведь такой молодой!) погиб в катастрофе, другой заболел раком (а это означает кранты), третий не выходит из запоя, четвертый... Впрочем, хватит. Если вы, слава Богу, прожили 60 лет и половины друзей вашей юности уже нет, то вы конечно же считаете себя счастливчиком.

Я как-то волею судьбы оказался в милом американском городке Милуоки и там повстречался с бывшим российским гражданином, некогда хорошим конькобежцем и парнем Игорем Скляром. Он помимо того, что работает инструктором в оздоровительном клубе, еще и подрабатывает, массируя богатых людей. Рассказывая об одном таком человеке, которому потребовался лечебный массаж, Игорь заметил: «Только ты никому не говори об этом». (Речь шла о

заболевании, при котором требуется массаж). «А что тут такого?» – удивился я. «Да ничего, – ответил Скляр, – просто американцы не любят распространяться о своих болезнях. У них это считается дурным тоном. Во-первых, если ты заболел, то на 90 процентов виноват в болезни сам. Во-вторых, рассказывая о своей болезни, ты так или иначе невольно отравляешь настроение всем, кто вынужден слушать твой рассказ».

Очень верно подмечено. Если исходить из американских представлений, то мы должны постоянно пребывать в паршивом настроении. Мне тут попалась в руки книжечка Георгия Сытина «Животворящая сила, или Помоги себе сам». Это книжечка психологических настроев, нечто вроде аутотренинга. Так вот в этой книжечке я нашел аж целых два настроя «на долголетие». Вы можете взять эту книжечку, вызубрить оба варианта и произносить их утром, а также на сон грядущий.

Однако если вы не найдете эту книжечку, а станете читать газеты и слушать окружающих, то окажетесь насильно подверженными настрою, тоже психологическому, но не на долгую жизнь, а на очень короткую.

Из Санкт-Петербурга не известный дотоле мне человек Владимир Степанович Конев прислал прелюбопытнейшую книжечку, изданную примитивным образом и на собственные деньги.

В книжечке этой содержится, возможно, и спорная, но очень любопытная теория относительно возможной продолжительности жизни человека и причин, по которым мы этого предела не достигаем. Конев считает, что все дело в некоей установке на короткую жизнь, которую из поколения в поколение получает мозг, управляющий всеми процессами, происходящими в организме. По Коневу, эдак 10-15 миллионов лет назад продолжительность жизни нашего пращура определялась инстинктом и, стало быть, подчинялась самой формуле: время полового созревания, помноженное на 6-8 или даже 7-14. Но позже, опять-таки через миллионы лет, в силу катаклизмов, имевших место, жизнь человечес-

кая заметно сократилась. На беду, к тому же времени у человека появились первые проблески разума. Он перехватил инициативу у инстинктов и стал руководить всем, что происходило в организме. Разум же свой, как доказано, мы непроизвольно настраиваем на жизнь короткую.

Вывод отсюда прост, как колумбово яйцо: настраивайте себя на долгую жизнь. Не обсуждайте с кем-либо, кроме врача, свои болезни, не выслушивайте жалобы других. Старайтесь почерпнуть из нашего вестника как можно больше знаний о здоровом образе жизни и внедрять их в свою практику. Почаще улыбайтесь. Если сосед приобрел в магазине омара, а вам хватило денег лишь на минтая, говорите себе, что минтай полезнее, ибо в нем содержится меньше жира. Я бы хотел закончить сегодняшний разговор небольшим рассказиком, взятым из книжечки израильского врача Михаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию».

«В 1930 году я лежал в еврейской больнице Кишинева. Там я начал интересоваться проблемой долголетия.

Однажды утром в палату вошел доктор и спросил, не хочу ли я познакомиться с современником Наполеона.

– К старику Янкелю пришел с визитом его дедушка.

Возле койки Янкеля сидел седобородый старец с густыми седыми бровями, прикрывавшими очень живые синие глаза, в которых светился ум. Худой и слабый, он сидел очень прямо, скрестив руки на трости. Когда старец говорил, были видны его зубы, стертые, пожелтевшие, но свои.

Я начал разговор с того, что спросил старца: сколько ему лет, и по еврейскому обычаю пожелал прожить до 120 – возраст Моисея. При этом я несколько наклонился вперед и повысил голос, полагая, что старец уже глуховат.

«Не кричите, пожалуйста, я не глухой. И не говорите мне про эти 120, потому что мне уже 136».

Я спросил: как ему удалось дожить до такого возраста, и он ответил: «Садись, сын мой, и слушай внимательно».

Взяв понюшку табака, он продолжал:

– В молодости я ложился спать очень рано, с петухами, и вставал в полночь, чтобы помолиться в память о разруше-

нии Храма. Затем учил тору до рассвета и шел окунаться в микву.

– Очень хорошо, дедушка, но чем вы питаетесь?

– Не торопись, сынок. Есть нечто более важное, чем еда, – это пост. Два раза в неделю – по понедельникам и четвергам я соблюдаю пост. А в остальные дни ем то, что Бог пошлет – черный хлеб, мамалыгу или пшенную кашу, квашеную капусту, редьку, лук, чеснок, сыр. Летом – дыню, виноград, разные фрукты, простоквашу. Иногда – фасолевый суп.

– А как же с мясом и рыбой?

– Ем только по субботам и праздникам.

– Почему же, дедушка? Ты мало зарабатывал?

– Не в этом дело, сынок. Я зарабатывал совсем неплохо и содержал большую семью в полном достатке... Слушай: на небе есть ангел, который ведет счет для всех людей. Когда рождается еврей, ангел определяет, сколько ему даровано суббот. Если человек хочет праздновать несколько суббот в течение одной недели, – на здоровье. Пусть себе празднует. Но только за свой счет. Эти дни вычитаются из числа суббот. У меня, сынок, никогда не было желания поскорее отпраздновать свои субботы и праздники. И я всегда был доволен своей судьбой. Ибо сказано: «Богат тот, кто довольствуется своей судьбой».

Он помолчал немного и снова повторил:

– Лучше недоесть, чем переесть».

Итак, лучше недоедайте, довольствуйтесь судьбой и не торопитесь отпраздновать свои субботы. Готовьте себя к долгой жизни!

* * *

«Разговор с читателями» был опубликован в 27-м номере вестника «ЗОЖ» (апрель, 1994 год). В ту пору наш тираж составлял 50 000 экземпляров. Однако он актуален, возможно, в еще большей степени, и сегодня. Лично я подписался бы под ним двумя руками.

«Предупреждение» № 2, 1999 г.
Фото Жанны АГАПОВОЙ.

ЖИТИЕ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

Вот он, перед вами. Порфирий Корнеевич Иванов. Слегка усталое, преисполненное мудрости лицо. Учитель. Великий Человек, создатель свода правил «Детка» – своего рода народной системы очищения тела и души, которой сегодня следуют десятки, а может, сотни тысяч человек.

Между тем долгое время, до той поры, пока в 1982 году в журнале «Огонек» не появился материал корреспондента Сергея Власова о «Детке» и самом Иванове, сильные мира сего того времени представляли Порфирия Корнеевича народу не иначе, как эдакого юродивого, сумасшедшего. Путь его обрывался тюремными отсидками да пребываниями в психбольницах. Последнее, в 1975 году, когда Иванов вознамерился передать свое письмо-послание очередному партийному съезду – ну, не сумасшедший ли?! – едва не стоило ему жизни... Так уж устроен этот мир: кого-то из великих при жизни впоследствии могут назвать сумасшедшим, а кого-то из признанных сумасшедшим после смерти назовут великим. Судьба уготовила Иванову второй вариант. И да здравствует судьба! Благодаря ей люди сегодня, приобщаясь к «Детке», избавляются от телесных и душевных недугов – в нашей редакции об этом великое множество свидетельств. Все эти люди отмечают два дня в году, связанные с именем Учителя: дату его рождения – 20 февраля и 25 апреля – день возникновения Идеи.

Впрочем, послушаем, что пишут об Иванове люди. Но прежде – его «Детка». Говорят, будто она была написана Ивановым в том числе и в подарок генсеку Леониду Брежневу. Это к нему Иванов обращался – Детка.

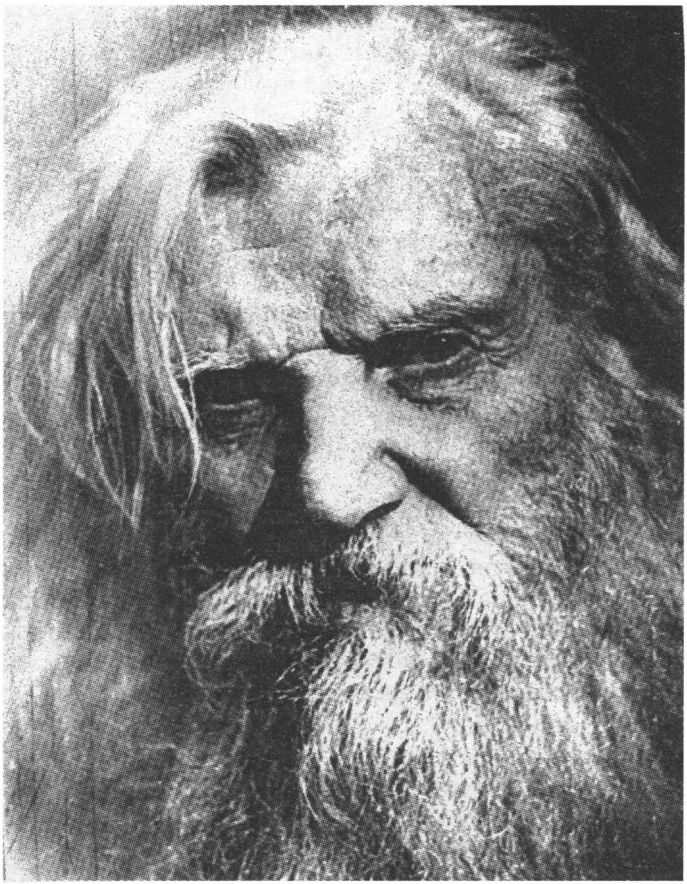


Фото ИТАР-ТАСС.

В НАРОДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ УЧИТЕЛЕМ

О нем говорят, спорят, пишут. Ему поклоняются. В одном из павильонов на ВДНХ в Москве жизни и деятельности Порфирия Корнеевича Иванова был посвящен целый стенд. Что же это за человек, почему личность его вызывает неистребимый интерес, а число поклонников продолжает множиться?

Причин, наверное, несколько. То был человек великой доброты, человеколюбия и милосердия. И сама жизнь его была неким экспериментом, принесенным в подарок людям, поиском простых принципов здорового образа жизни в единстве телесных и духовных сил, на основе естественных при-

родных факторов. Все это вместе взятое сложилось в бесхитростную систему Порфирия Иванова, упрощенно нашедшую отражение в знаменитом своде заповедей «Детка» («Советский спорт» не однажды публиковал их).

«ДЕТКА»

Ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить твое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, и совместно с ним выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18-20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу, не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми, везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье, здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Коротко о себе. Я следую этой системе, которую можно назвать системой природного закаливания, уже 13 лет и имею, стало быть, некоторый практический опыт. Более того, я знаю многих поклонников этой системы, и ни одному из них она не принесла ничего, кроме пользы.

Лично я, к примеру, был серьезно болен (1974 год) и в течение того года почти безвылазно находился в больнице с диагнозом «открытая форма двустороннего кавернозного туберкулеза легких».

Встречи с Порфирием Ивановым перевернули все мои представления о бытии. Отчетливо помню первую. В памяти остался высокий, стремительный человек с белым пламенем волос, обрамляющих лицо.

В дальнейшем я часто встречался с Ивановым и понял, что это простой, мудрый и очень сердечный человек, всем существом своим откликающийся на чужие боли и беды.

Прослышав о страждущем, получив призыв о помощи, он мог в одних шортах пробежать по заснеженным пространствам в лютую стужу многие километры, торопясь на дальний, затерявшийся в степи хуторок, где его ждали. Возвращался домой к ночи – в сосульках, в пару...

Встречаясь с Ивановым, я все более поражался той мудрости, которую нес в себе этот человек, добывая в натурных испытаниях на себе самом знания природных закономерностей в условиях, когда, как отмечал русский мыслитель Н.В. Федоров, настоящей лабораторией, способной решить этот вопрос, должна быть не тесная лаборатория специалиста, а собственный организм человека и вся окружающая природа.

Именно этот принцип положил Порфирий Иванов в основу изучения взаимоотношений человека с Природой. Его наблюдения и опыт уложились в двести «томов» – исписанных тетрадей по 196 страниц в каждой.

Так что же за человек их автор?.. Сын шахтера, он с 11 лет и сам познал тяжелый шахтерский труд. Был свидетелем и участником тех первых незабвенных послереволюционных лет, когда все вокруг жило и дышало энтузиазмом грядущих великих перемен и ленинский лозунг «учиться...» стал путеводной вехой того поколения.

Иванов с головой уходит в изучение трудов по естественным наукам, медицине, философии. Природный ум и редкая память помогают ему приобретать все новые и новые знания. В доме растет библиотека, многое прочитывается на стороне.

И был момент, когда возникло желание поступить на рабфак. Но Иванов подавил в себе это желание, ибо оно могло отнять время от эксперимента, к которому он себя готовил и контуры которого уже предвидел.

Идея эксперимента заключалась в том, чтобы на практике установить общие законы совершенствования здоровья человека в единстве с природой.

«Мы – люди Земли и пользуемся ее щедротами, как неразумные дети. В результате мы теряем здоровье, болеем и преждевременно умираем. Как найти меру сознательного единения с природой? Чтобы не терять, а совершенствовать свое здоровье, чтобы не болеть и не простужаться. Где и в чем идеал качественно нового человека, возможности совершенствования которого безграничны?»

Вот что хотел в этом познании установить Иванов: во-первых, достаточно ли естественных природных средств на воздухе, воде и земле для восстановления и совершенствования своего здоровья; во-вторых, каковы законы взаимодей-

ствия человека с природой, которые помогли бы ему овладеть этими средствами.

Таковы задачи, которые поставил перед собой этот необыкновенный человек. И он решал их в течение пятидесяти лет.

А вот и итог его долгого и искреннего диалога с природой: в воздухе, воде и земле есть все необходимое для восстановления и совершенствования здоровья человека. Есть все, чтобы он не болел, не простужался и шел все выше и выше по пути совершенствования. Сформулировал Иванов ответ и на вторую часть задачи. Она в одной из его записей.

«Мы стали брать в природе только «хорошее» и «теплое», а от «плохого» и «холодного» стали отгораживаться, уходить. В этом наша ошибка: мы живем однобоко, а не кругозорно. За это нас природа бьет своими силами: мы простуживаемся и болеем и умираем на веки веков. А вот если мы не будем уходить от «холодных» качеств природы, заимеем с ней дружбу и любовь со всеми качествами ее, как «хорошими» и «теплыми», так и с «холодными» и «плохими», в их единстве, тогда мы перестанем болеть и простуживаться, станем здоровыми. Природа станет нам Матерью. Она через воздух, воду и землю откроет нам силы свои для нашей здоровой полнокровной жизни. Жить мы будем, а умирать не будем...».

Но ведь это же диалектика! Великая «Тайна Двойного», как называли ее в древности, считая, что владеть могуществом этой тайны могут только посвященные. К сожалению, диалектика эта в наше время существует в виде абстрактной части нашего мировоззрения. Но так или иначе практика Порфирия Иванова стала важным критерием истинности исполнения законов диалектики при восстановлении и совершенствовании здоровья человека в природе. В самом широком и полном смысле этого слова. И именно для любого человека, ибо все, что делал Иванов, он делал не для себя, но прежде всего для людей. Он любил повторять: «Мое – это Ваше». Сжатое изложение своей системы он представил в форме заповедей, которые получили ласковое название «Детка». В момент их составления Порфирию Корнеевичу было 85 лет.

Сегодня нет возможности растолковать все пункты «Детки», а точнее, все параграфы системы природного оздоровления человека, разработанной Ивановым. Но важно отме-

тить следующее: различных систем физического и нравственного оздоровления существует множество. Скажем, разве не подобные системы – ходьба, бег, зарядка, лыжи, туризм?.. Здесь важно то, что каждый пожелавший приобщиться к системе Иванова вовсе не обязан отказываться от любимых своих упражнений. Напротив, сочетание системы Иванова с любым видом двигательной активности только усиливает эффект системы. Сам же Иванов считал свои советы важным дополнением к любым оздоровительным методикам.

Кстати, о беге Иванова. Он был необычен и своеобразен. После нескольких шагов неторопливой трусцы следовал взрывной, полный напряжения всего тела бег с прямыми вытянутыми руками и ногами. И так – метров 40-50. Потом вновь расслабленный бег и вновь взрывной. И так – до 4-5 раз.

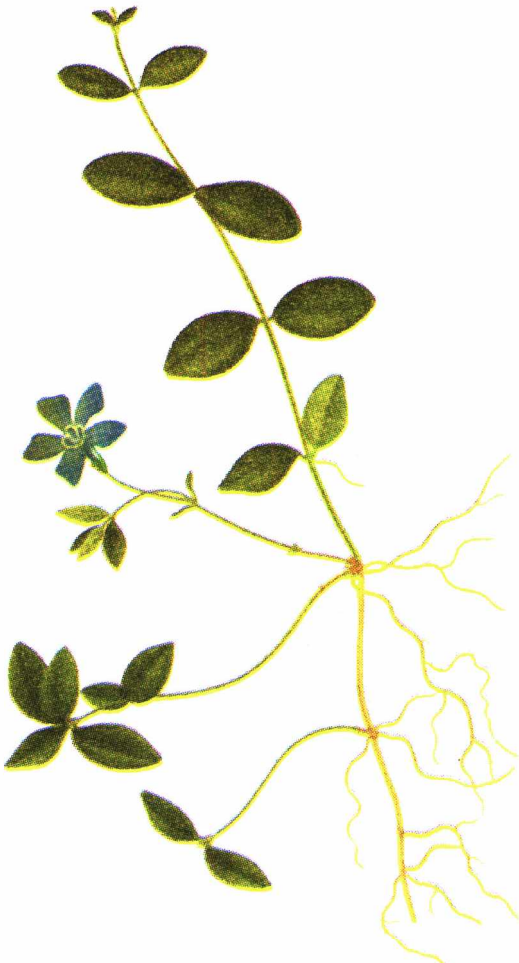
Подобный бег Иванов считал полезным для тех, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ жизни. Он рекомендовал применять такой бег 2-3 раза в день. Очень эффективен этот бег перед обливанием или моржеванием в зимних условиях. Происходит быстрый разогрев организма при любом морозе.

Была у Иванова и вариация бега для укрепления шейных позвонков и спины. Это бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении всего тела. Был и бег успокаивающий, неторопливый, как бы в замедленном темпе, с зависанием в воздухе и плавными, на полной амплитуде взмахами рук вперед-назад, подобно крыльям птиц. Мне не однажды приходилось наблюдать за Порфирием Корнеевичем в беге, и мне казалось, что он мог придумывать его варианты бесконечно.

Впрочем, главное – это сама система. Уже только одна она, при условии, что вы не занимаетесь ничем другим, способна принести, и довольно скоро, великий оздоровительный эффект. Сегодня эту систему исповедуют десятки тысяч людей.

...Стоит на Украине хутор Верхний Кондрючий. В нем дом Порфирия Корнеевича Иванова. Его знают, сюда бесконечным потоком идут люди. Тот, кто побывал в этом доме, обязательно сделает и первые шаги на пути природного оздоровления. Хотелось бы, чтобы таким Домом Здоровья – здоро-

БАРВИНОК малый



Широко распространен в Европейской части России, на Украине и Кавказе барвинок малый – мелкий вечнозеленый кустарничек с блестящими листьями и лазурными цветками. Цветет весной. Растет на опушках лесов, степных склонах. В поверьях многих народов барвинок слыл символом верности и постоянства, считалось, что растение отгоняет нечистую силу. Было принято вешать барвинок над входной дверью дома. В народной медицине растение издавна использовали как средство против гипертонии. Барвинок применяют также в качестве средства для заживления ран, употребляют внутрь при поносе. Его отваром полоскают рот, если болят зубы. Барвинок малый часто разводят в садах и парках как декоративное растение.

вья, подчеркиваю, физического и нравственного – стала вся наша страна.

И. ХВОЩЕВСКИЙ,
кандидат
технических наук.

ТРИ ЖИВЫХ ЕСТЕСТВА: ВОЗДУХ, ВОДА, ЗЕМЛЯ

«Детка» – внешне вроде бы простенькие слова и мысли – на самом деле не так проста, как кажется. Не случайно у нее множество толкователей. Прочитав материал Хвощевского, попробуем и мы разобраться в ее премудростях.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Целебные свойства холодной воды известны людям давно. Система Учителя впитала в себя народный опыт, выросла на его основе. Уникальность же его системы заключается в сознательном отношении к Природе и к самому себе как части ее.

«В природе есть три живых естественных тела: воздух, вода и земля», от которых зависит вся жизнь на планете. Эта система кругозоркая: она учит любить в Природе не только «хорошее и теплое», но и «холодное и плохое», в результате у человека в его жизни получается «легкое». «Плохое и холодное условие, оно заставило человека жить вечно, а вот теплое и хорошее заставило умереть», – говорит Учитель. Оказывается, «холод лечит всякого рода болезнь: это одно из всех лекарств лекарство».

«Закаливание холодной водой имеет очень большую пользу, это есть пробуждение центральной нервной системы. Утром и вечером надо купаться в холодной воде: поднялся с постели, в первую очередь берись за холодную воду – купайся, а потом принимайся за работу. А так же вечером. Пробуждайтесь, все люди, этим моим советом – это есть естественное,

природное самолечение, самоухаживание за собой. Вода есть сила. Холодная вода, она же живая, естественная – она может все сделать, она помогает телу создавать внутри тепло – не то тепло, которое в шубе или в одежде, а то тепло, которое находится в нашем органическом теле. В ней есть ток, магнит. Она нам дает все, что помогает человеку в его разуме».

Обливаться надо с головой, так как «мозг – хозяин тела». Достаточно 1-2 ведер воды; пробуждающий эффект от воды происходит только в первый момент обливания. Учитель говорит, что это есть «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. По выздоровлении центральной нервной части мозга все болезни, которые существуют физически в Природе, исчезают. Это истина неумирающая». Воздействие холодной воды на организм человека должно быть кратковременным – именно это «создает в теле внутреннее тепло естественного характера». «Не хвались холодной водой».

После обливания холодной водой растираться не рекомендуется; можно слегка промокнуть тело полотенцем, а лучше дать ему обсохнуть на воздухе в движении. Если у вас есть время, можно после обливания сделать массаж тела. Очень полезно обливаться на природе, стоя босиком на земле или на снегу. В этом случае открытое тело находится одновременно на земле, в воздухе и с водою, что очень важно для оздоровления организма. В открытом природном водоеме купайтесь спокойно, так как вода не любит резких движений, по возможности расслабив тело. Горячее купание (1-2 раза в неделю) завершить холодным купанием обязательно. Не надо бояться холодной воды – подходи к ней с любовью, тогда она даст здоровье. «С какой мыслью обольешься, то и получишь». «Холодная вода помогает практически всем, но если тебе моя методика хуже – оставь. Для детей самое главное – холодная вода. Холод кидает в тело гормон здоровья».

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

«Земля – живой ток, по чему можно ходить босыми ногами. Земля током окружила, держать на ногах стала, она живая вечно. Люди холодной воды боятся, воздуха – тоже, а земля их карает своею силою.

Я решился шагать своими ногами, своими лапами по земле для того, чтобы обязательно электразироваться. Для того, чтобы набраться этих сил и этими силами владеть».

Учитель 50 лет проходил в Природе голый и босой и теперь говорит нам: «Детка, встань на землю или снег босыми ногами хотя бы на 1-2 минуты, не бойся, тебе будет хорошо!»

«Снег – самый климатический дар в природе. Когда первый снежок ложится, он пробудительно все делает: когда с любовью приблизишься, то это и есть снежное пробуждение. Это не обман, а чистая правда. Если бы я лично своим телом этого чувства не имел между собою и Природой, я бы не имел сдвига к хорошей и положительной стороне и Природе». Не пропусти первую грозу, первый снег – «он энергичный как никогда». «Холод мобилизует защиту организма». «Самое главное – воздух, он же живой. Вся сила во вдохе и выдохе, но никто этого не опознал. Чистый воздух, глубокий вдох и выдох – это самое мгновенное пробуждение центральной части мозга. Надо тянуть воздух с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно надо проглотить, чтобы пользоваться им так, как наелся досыта. Воздух – это неумираемый азот, а в азоте вся жизнь».

Стоя босиком на земле, надо поднять лицо вверх, «потянуть воздух с высоты атмосферы через открытый рот, через гортань до отказа», потом проглотить его, задержать дыхание и выдохнуть через рот. Сделайте так три раза. Во время вдоха мысленно попросите у Учителя себе и всем людям здоровья.

«Проси у того, кому веришь. Если веришь этому учению, то проси меня как Учителя: «Учитель мой дорогой, дай мне мое здоровье!» Просите меня, а не Природу – вы перед нею не заслужили. Я заслужил перед Природою и выпросил у нее эти силы для того, чтобы помогать обиженному, больному, нуждающемуся человеку. Она меня ими одарила. Проси меня с душою и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь».

Дышать таким образом можно в любых условиях, в любом месте, но обязательно с душою и сердцем и сосредоточившись.

В природе существует закон просьбы – это эволюционный закон: «Эволюция не заставляет, она просит и умоляет человека, чтобы он делал это дело».

Во время занятий по системе могут быть периодические обострения, «вспышки» ваших болезней. Не надо этого пугаться, а надо продолжать обливаться более интенсивно – 3-4 раза в сутки, особенно при высокой температуре; стоя босиком на земле, чаще дышать, как написано выше. Во время дыхания, при проглатывании воздуха можно мысленно направить его в больное место и как бы «окутать» это место воздухом. «Дыши на больное место». «Холодная вода пробуждает, воздух проталкивает, земля принимает».

Иногда могут появляться на коже гнойнички, шелушение, трещины. Этого бояться не надо – продолжайте выполнять «Детку». Постепенно организм перестроится на новый лад. Проявите волю, терпение и веру – ради здоровья надо потрудиться. Учитель говорил людям: «Природа дает здоровье скупо и по заслугам. Свое здоровье надо в Природе заслужить делом, и ничем иным». «Я через просьбу помогаю менять природные условия».

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

«Этот наш капризный поступок в Природе заставил всех нас умирать». «Вино и табак разрушают тело человека... Тот, кто курит и пьет, тот в своем теле сердце негодное делает, особенно, если человек самозакаляется». «Курение – это физическая болезнь».

Алкоголь и табак – наркотики, они делают человека зависимым, разрушают его организм, и прежде всего мозг. А система Иванова направлена именно на пробуждение сознания человека.

«Вредность курения давно доказана медициной, но большинству людей недостает силы мобилизовать всю свою волю и бросить этот вредный поступок».

Когда появляется желание курить и пить, надо тянуть через гортань воздух с высоты и им «удовлетворяться», обращаясь к Учителю с просьбой дать силы, чтобы победить эту

болезнь. Как правило, человек обращается к алкоголю и курению от бессилия, чтобы расслабиться, снять напряжение, когда он хочет уйти от решения проблем и обстоятельств, которые не в силах изменить. И расплачивается при этом самым ценным, чем его наградила Природа.

Занимаясь по этой системе, человек научится снимать напряжение и усталость естественными средствами, и у него будут появляться силы и умение противостоять трудностям. «Жить уметь в трудном».

«Кто прошел все
испытанья,
Закалил себя
в дерзаньи
И хорошее нашел
Из плохого, что прошел,
И узнал, что значит
счастье –
Человек он
настоящий:
Честный, смелый и
простой –
Каждый
должен быть такой».

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18-20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

«Мы привыкли с жадностью кушать, да еще побольше да получше, привыкли к излишествам пищи. Обильная еда голову ясности лишает. А Иванов нашел в Природе все возможности 42 часа времени в неделю сознательно терпеть без пищи и воды для разгрузки желудка: даю отдых всему организму. Это избранное время – суббота до воскресенья 12 часов дня. Разгрузкой надо пользоваться сознательно.

Не уходить от времени, а ждать в этом времени одного терпения. Без терпения ничего не сделаешь. Сознательное терпение не для какой-либо цели, а ради всех. Это терпение не в голоде, а в здоровье. Мы это делаем ради жизни человека».

Первое время, пока идет перестройка организма, могут появляться недомогания, головокружение, сухость во рту и тому подобное. Не надо этого бояться, а больше быть на воз-

духе, чаще дышать, как написано выше, стоя босиком на земле, лишний раз облиться холодной водой. Все неприятные ощущения постепенно уйдут.

Во время сознательного терпения пить нельзя ни капли. Необходимую для организма воду человек будет получать во время дыхания и через кожу при обливании. Но самое главное то, что в это время человек учится сознательно обходиться без потребностей и в пище, и в воде.

«В воздухе, окружающем человека, находится пища, это – эфир, движущийся с воздухом и проникающий насквозь организм человека. В нем живое условие жизни. Учитель это нашел и вывел практически. Это твое все то, чего в жизни надо. А как хорошо от этого дела пополняется вовнутри – не надо никакого питания: здесь миллионная доза питания. Воздух – это все!»

Если вы взяли сознательное терпение 42 часа, то не отступайте. «Взял – держи».

При обострении болезни желательно, кроме учащения обливаний, потерпеть без пищи и воды от 1 до 3 суток по сознанию и по силам.

Для детей сознательное терпение проводится в зависимости от их возраста, от их сознания. Нельзя ребенка лишать пищи, если его сознание к этому не готово, и он просит есть. А во время болезни, наоборот, не надо кормить его насильно. Хорошо, если он сможет потерпеть хотя бы сутки. Ориентировочно сознательное терпение для детей такое: до 10 лет – до 12 часов субботы, с 10 до 16 лет –24 часа, то есть до 18 часов субботы, с 16 лет – можно сознательно терпеть без еды и без воды 42 часа, то есть до 12 часов воскресенья.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

«Когда нужно садиться кушать, то перед едой выходи на двор босыми ногами на землю, поднимай вверх лицо и тяни до отказа через гортань воздух с высоты атмосферы. Это дыхательное упражнение помогает хорошему обмену веществ».

6. Люби окружающую тебя Природу, не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому – это твое здоровье.

«Я хочу сказать о Природе. Природа, она ж наша мать, она ж нас родила, она ж нас представила на белый свет для того, чтобы мы вот именно жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как таковую Мать, благодарить. А мы ей не доверяемся, даже не хотим понять, что в Природе есть такие силы, которые могут все сделать! Природа есть всему дело».

А что же получается? Мы плюем в лицо Природе, нашей Матери. Сначала плюем в воздух, а потом этим воздухом дышим. «Не выплевывать из себя ничего», то есть не сморкаться, не отхаркивать, а глотать, так как это «продукт» борьбы твоего организма с болезнью. В результате такой самопрививки усиливаются защитные силы организма. Организм – это единая система, мудро устроенная Природой. Многие люди, занимаясь по этой методике и при этом ничего из себя не выплевывая, избавились от самых различных простудных заболеваний: ангин, бронхитов, воспалений легких и даже от туберкулеза, а также от очень тяжелой болезни шахтеров – силикоза. Со временем эти выделения прекращаются при условии вдумчивого выполнения правил.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

«Мы ведь все люди одинаковые в Природе, значит, должны уважение, почет друг другу оказывать. Когда идешь по дороге и встречаешься со сторонними людьми, стариками и старушками, мы должны со всеми людьми вежливо поступать – приветствовать. Что мы этим достигаем? – Своими словами пробуждаем сторонних на хорошую сторону, чтобы они знали, что про них не забывают.

За наше хорошее вы тоже получите хорошее от Природы. Ты сегодня делаешь это, а завтра за счет этого живешь».

Учитель советует вежливость свою представить всем людям (то есть не выбирая) через сказанное вслух слово «Здравствуйте». «Особенно людям пожилого возраста», так как больше они других нуждаются в поддержке добрым словом.

Испокон веков даже незнакомые люди при встрече друг с другом обязательно здоровались, то есть желали друг другу

здоровья. Здороваться «надо с душою и сердцем», это раскроет сердце в любви к людям.

Когда вы здороваетесь, то вы в это время преодолеваете в себе гордость, неприязнь, высокомерие, отчуждение, разобщенность.

«Самое главное – это с людьми здороваться. Если с людьми здороваться не будешь, ко мне лучше и не приходи.

Здороваться – это не наука, а это такой поступок человеческой жизни – не надо забывать, это любовь, дружба между людьми.

Ваше дело сказать, а они как хотят».

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

«Научись каждое дело делать с радостью, и пока не научишься – считай, что не умеешь его делать».

«По нашему незнанию наша жизнь проходит между нами неровно: у многих есть в этом недостатки. А мы видим со стороны и не помогаем нуждающемуся больному. Надо знать о нуждающихся людях и их надо разуметь, им надо помочь. А чтобы помочь человеку, надо знать, кому и за что и как помогать. Прежде чем помогать другому, надо научиться помогать самому себе».

«И за это хорошее сделанное не будешь наказан ничем от Природы и получишь только хорошее».

«Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным человеком. Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а когда сделал – никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще».

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

«Есть люди хорошие и есть плохие, но у всех есть гордость – та гордость, которая мешает человеку в его жизни.

Вначале подойти ко мне гордость не пускает, а потом терпения не хватает.

Гордость многолика, она породила между людьми много зла: нетерпимость, обидчивость, нежелание уступить другому. Они являются причинами многих бед, особенно в отношениях с близкими людьми. Гордый человек не может быть здоровым. «Самое главное – любить людей». «Обходись с людьми вежливо и умело, сделай из врага друга». «Вежливая просьба, она врага убила».

Природа всех людей родила одинаково для жизни, всем дала одинаковое право. А мы привыкли идти в жизни «от себя»; все меряя по своей мерке, по своему понятию, т. е. судим субъективно. Каждый человек имеет свой индивидуальный характер, и надо принять его таким, каким его родила Природа. Осуждение очень вредно для обеих сторон: плохо и тому, кто осуждает, и плохо тому, кого осуждают. «Не пожелай другому того, чего себе не пожелаешь». Избегайте быть источником зла, проявляйте терпение и вежливость – и вы победите в себе этого врага. Разум все побеждает. Он победит и страх в любом его проявлении: страх перед болезнью, перед смертью и т. д. Страх очень разрушителен, он сильно ослабляет защитные силы организма человека и его волю. Надо не бояться своих пороков, а мудро и терпеливо побеждать их в себе. Поможет справиться с ними закалка-тренировка, которая укрепляет дух и сердце человека. Это и даст вам истинное здоровье, а «без здоровья тела не получишь».

«В человеке должны быть три качества живых: совесть, разум и любовь к Природе».

«В сознаньи – терпенье, в труде твоем – слава, они обеспечат на жизнь твое право!»

Работа души – самая трудная, но и самая радостная.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

«У нас есть свой недостаток: мы с вами болеем. Когда человек болеет, у него недостаток, да еще какой– умираемый».

«Надо думать не о болезнях, а о здоровье, так как мысль о болезни развивает в человеке мнительность, страх и закрепляет болезнь в сознании, а значит, и в теле. Поэтому необходимо мобилизовать все силы и волю на победу над болезнью. Важно самому осознать причину своей болезни. Болезнь мож-

но и должно в тело не пускать!». И надо помнить, что «не болезнь играет роль над человеком, а человек над болезнью». Обращение к Учителю с просьбой поможет вам в этом.

«Я ничего не боюсь, смерти не признаю, ибо ее как таковой в Природе не существует. Смерть – это человек, вооруженный Природою и зависимый от нее».

«А человек есть кругозор мудрости, но не наша смерть».

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – делай!

«Дело только за мыслью да за человеком, кто роль играет в Природе».

Система Иванова – практическая система и может быть правильно понята только при практическом выполнении, когда человек начинает перестраивать свое больное тело на здоровье, ум – от неумелости на творчество, сердце – на служение добру и миру.

«А вы совершайте правильные поступки, и Природа не будет на вас набрасываться».

Эти правильные поступки и выражены в правилах «Детки».

«Я никого не заставляю, чтобы он это делал, но прошу: все же надо хоть немножечко да попробовать этими путями пойти. А раз попробовать – значит надо делать! Это устное учение надо знать наизусть, а в голове держать и думать, что тебе придется каждый день проделывать. Это твоя практическая работа, уход за собою, с чем ты в Природе делаешься заслужен жить без простуды, заболеваний. Тебя этот поступок делает сознательным, ты делаешься в Природе человеком новым.

Это учение надо принимать всем: и нуждающимся, и тем, кто не болеет, – все люди на очереди стоят. Иванов кричит на весь мир, на все человечество о том, что нам нужно всем поделаться в Природе независимыми от Природы. Не надо вам жить за счет чужого добра – давайте мы попробуем за счет самих себя пожить. Вот это будет доказательство, вот это будет небывалое!».

«По ВЕРЕ и дается, но ВЕРА без дела мертва».

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

«Учитель просит не молчать, а делать, как ученикам близким, родным. Учение у вас есть, храните его в своем здоровом сердце и любите Учителя через его дело. Делайтесь сами учителями, учите всех встречающихся, кто только хочет.

Вы можете сказать прямо, показать мое фото: что я не человек данного времени, а тот, кто будет за наше все сделанное судить.

Роль не Учителева, роль Природы, а в Природе дело, а в деле – труд, а в труде – идея».

Система Учителя Иванова является результатом его 50-летней практики в Природе, она едина и неделима, как сама Природа. Поэтому выполнять ее надо всю целиком, ничего в ней не меняя по своему удобству и ничего не добавляя.

Рассказывая другим об этом деле, надо передавать только свой опыт, при этом учитывать готовность человека – не навязывать, не уговаривать, не зазывать: «Свое надо ставить, а другому не мешать, а если свое не поставишь, то лучше и не берись».

«Прежде чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенечко подумай: а для чего ты это все будешь делать?»

«Надо всегда быть с Природой вместе и с нею неотрывно держать естественную связь. Надо иметь любовь к Природе, но не каприз и негодование: одно время хорошее, а другое плохое. Все будет хорошо. Человек Природе не будет вреден, а Природа – человеку. Между ними перестанет борьба за существование: кто кого, а будет в любви дружба, сохранение друг друга. Люди людей полюбят, войны больше не будет. Вот чего мы добьемся в Природе: тюрьма, больница исчезнут. Вот тогда-то можно будет сказать, что это – коммунизм! Это будет коммунизм через новый, небывалый, оправданный поступок в жизни каждого человека. Независимость – это коммунизм!».

«Новый человек с закаленными силами не будет нуждаться нигде, ничем и никак. Вот тогда-то и можно сказать, что я – человек – сделался независимым».

«Полнота есть человек, вполне созревший в своей действующей бессмертной силе. Новые силы появились на Земле, нет возможности их предвращать».

ДЫМЯНКА аптечная

Трава дымянки аптечной издавна используется в медицине. Растение известно как противовоспалительное, потогонное, отхаркивающее, тонизирующее, анальгезирующее, спазмолитическое и мочегонное средство. Препараты дымянки аптечной стимулируют секреторную деятельность желудка, что благоприятно сказывается на процессе пищеварения, улучшает аппетит и усвояемость питательных веществ. Препараты этого растения повышают обмен веществ, обладают также противомалярийными свойствами. Наружное использование препаратов дымянки аптечной рекомендуется при простуде, при экземе, лишаях, ожогах, сыпи, чесотке. Питье настоя травы дымянки аптечной может принести облегчение при простудных заболеваниях, при заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся затруднениями с отхаркиванием, при бронхитах, пневмониях, туберкулезе легких, при отеках сердечного происхождения, при гипоацидном гастрите, холецистите, желчнокаменной болезни, почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря. Встречается на полях, огородах, обочинах дорог, у лесов, в лесостепной зоне.

ДОМ УЧИТЕЛЯ

«Этот дом построен для тех,
кто меня знает, для тех, кто не знает,
и тех, кто еще не родился.
Этот дом изменит сознание и преступников».

В этот дом на востоке Донбасса я приезжал четыре раза и каждый раз – впервые. Никакой обыденности, никакого привыкания.

«Не хлебом единым будет жить человек», – сказал Христос искусителю. За духовной пищей люди идут в разные места: одни ищут ее в храме, другие на вернисажах. Последователи Учителя Иванова едут в дом, названный самим Учителем Домом Здоровья. Сейчас об Учителе Иванове и его системе природной закалки слышали уже все или почти все. Слышали, знают, однако принимают его учение о независимой жизни человека в Природе сравнительно немногие – может быть, несколько десятков тысяч человек. Никто не считал их число, но в доме 58 по Садовой улице на хуторе Верхний Кондрючий Свердловского района Луганской области каждый день садятся за стол двадцать, пятьдесят, восемьдесят человек. Люди едут сюда на два-три дня со всех уголков страны – из Прибалтики, Украины, России, Татарии, Бурятии...

Живут здесь одной семьей, и это обнаруживается сразу же, как входишь в калитку. Даже если не встретил во дворе знакомых лиц, все равно достаточно одного взгляда, чтобы ощутить: ты тоже член этой семьи. Каждый раз отмечаю: большинство приехавших не знают друг друга. Состав этой удивительной семьи постоянно меняется, братство же всегда неизменно.

Зачем же едут сюда люди?

Двадцатичетырехлетняя Лейла приехала из никому здесь не известного дагестанского городка. В одной руке годовалая дочка Малика, в другой – горшок, сумки.

– Кто тебя надоумил сюда приехать?

– Никто, я сама решила.

– А откуда адрес узнала?

– В журнале прочла.

– А как добраться, кто-то подсказал? – ведь ехать далеко...

–Да нет, просто приехала, и все. Я не могу спокойно переносить, как люди уничтожают Природу, а Идея Учителя пришлась мне по сердцу. А зачем приехала?.. Мне там так трудно, никто даже не хочет меня понять. Ходим мы с Маликой купаться на море, и когда холодно – тоже, а они... люди злятся. – Лейла вытирает внезапные слезы. – Мне так нужна хоть какая-то поддержка...

Елена Козицкая не новичок, с Учителем около десяти лет. Семь детей, все выполняют «Детку». Здесь, на хуторе, дочь Лада с мужем и маленьким Олежкой, Алексей с женой, а вечером Володя, папа, привез двух младших –семилетнего Колю и четырехлетнего Ванюшку. Оба держат субботу до вечера – сутки ничего не едят и не пьют.

– Коля, а почему ты не кушаешь в субботу?

– Для здоровья.

– А ездишь сюда зачем?

– Как зачем – к Учителю.

Облившись утром холодной водой из нижнего колодца, поднимаюсь на «Курганчик» – здесь покоится тело Учителя. Никаких надписей, только покрытый зеленью холмик как бы повторяет очертания могучего тела, претерпевшего в природе за пятьдесят лет небывалого пути столько, что «это надо было тысячу раз умереть». Вокруг живая изгородь из кустарника. Стою у холмика один. Вдруг прибегает мальчик лет семи-восьми. Снимает сандалии, встает перед могилой. Вдохнул три раза через рот воздух, молча, сосредоточенно. Никто его сюда не привел за ручку, пришел сам. Возникла мысль: а ведь, похоже, этот мальчонка лучше меня знает, для чего он сюда пришел. Рассказать-то могу я, а знает – он. «Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл то младенцам...» Мальчик еще постоял немного и вышел из-за изгороди к могилке Валентины.

Валентина Сухаревская. Для тысяч эта восьмидесятилетняя деревенская женщина стала родной матерью.

В одной из своих тетрадей Учитель написал:

«Спросите вы, как живые люди на белом свете... какая она в этом великая труженица, эта Валентина Леонтьевна Сухаревская. Она моему телу есть спасительница, она нам всем является пробудительница».

Семь лет после ухода Учителя в 1983 году Валентина, выполняя завет, сохраняла в чистоте его дело. Она принимала людей, как научил ее Учитель. Каждого облить холодной водой, сделать глубокий массаж, пробудить тело природными силами, каждого выслушать и дать совет. Если тяжелая болезнь отступала – исчезала опухоль или парализованный человек вставал на ноги и шел сам, Валентина радовалась, как ребенок, и никогда не считала это своей заслугой. «У меня своих сил нету, это все делает Учитель».

Мы везли в этот Дом свои болезни, свои беды, жизненное горе, просили у Валентины совета, умоляли о помощи. «Не принять человека ты не имеешь права», – так сказал ей Учитель. И Валентина принимала всех. Мы уезжали домой со здоровьем, которое надо было сохранять теперь уже собственным трудом, возвращались в жизнь, исполненные радости и надежды. Окрыляла нас в этом ее любовь к людям – самое драгоценное, что восприняла она от Учителя.

25 декабря 1990 года Валентина не проснулась. У машинки осталось недошитое платье. Те, кто был с ней тогда, не подозревали, уходя ко сну, что ее жизненный путь уже завершен. Она покинула эту жизнь, отдав всю себя людям и делу Учителя.

«Нас, таких заслуженных в Природе, двое – Я и Валя».

Если мы хотим понять, кто такой Учитель, мы должны понять его прежде всего как человека. Когда мы смотрим на этот портрет, нам надо четко различать: изображен на портрете человек – Порфирий Корнеевич Иванов, а Бог проявился в Его делах. Понимаете, он один нашел эту единственную узкую-узкую тропинку, по которой только и можно из нашего мертвого зависимого потока выйти в жизнь. Для этого он открыл Природе свою душу и тело и принял на себя все суровые ее качества. Пятьдесят лет он сознательно терпел холод, унижения, оскорбления, непонимание. Одни тюрьмы и психбольницы отобрали двенадцать лет жизни. Он и там терпел, перед ним ведь все были как детки, что конвоир, что академик. Он и тюремщиков исцелял, и врачей. Всем, кто к нему обращался, отдавал свое здоровье, которое заслуживал в Природе.

Жизнь идет своим чередом, и с уходом Валентины поток людей, приезжающих в Дом Здоровья, не пошел на убыль. Размещает людей на ночлег и следит за порядком «комендант»,

ИССОП лекарственный

Народные названия: пчелиная трава, пахучий иссоп. Стебли этого полукустарника могут достигать 1 м в высоту. Цветет с июля по август. В медицине используют цветущую траву, причем следует срезать только верхние, более нежные части побегов. Иссоп полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, для возбуждения аппетита. Оказывает слабое мочегонное действие. Кроме того, иссоп используют и как отхаркивающее средство при сухом кашле. Там, где иссоп выращивают в садах как медонос для пчел, из него часто готовят чай от кашля, поноса и метеоризма. Чай из иссопа: 2 ч. ложки нарезанной травы заливают 1/4 л холодной воды, доводят до кипения и настаивают в течение 5 минут, процеживают. Иссоп – превосходная приправа, он ароматен и приятен на вкус, причем благоприятно влияет на пищеварение.

выделяемый из расторопных молодцов, как и велось при Валентине. А если одолевает болезнь – вот ведро, иди в балку, воздух, вода и земля перед тобой, и проси, проси Учителя.

«Если знаешь меня, кто я есть, и веришь мне, иди во двор и проси меня: «Учитель, дорогой мой, дай мне здоровье». Упросишь меня крепко, с душой и сердцем, никогда в обиде не останешься, а то ты получишь, чего следует. Через просьбу я помогаю менять природные условия».

Сколько раз, когда казалось, что уже все безнадежно, помогало людям обращение к Учителю. Находился выход из безвыходных ситуаций, побеждалась дурная привычка или смертельная болезнь. Думаю, каждый последователь Учителя сможет рассказать из своего опыта не одну удивительную историю о том, как тихая, по-детски простая просьба о помощи совершала настоящее чудо.

Вот как написал Учитель о Доме Здоровья в своей тетради «Ворота»: «Этот дом, который воздвигли люди, близкие к Учителю через его идею, она будет нужна для всех нас, живущих на белом свете людей. Они хотят, они будут здоровые и крепкие. Им только об этом деле узнать, а дорога к этому дому бесплатная. Учитель ее перед всеми людьми своею жизнью оправдает, за меня горою стоит в Природе. Учитель есть мы, а мы есть Учитель. Такого дела для здоровья мы с вами не делали, а сделали мы сами этот дом, чтобы тут была нога нуждающегося человека, кто все силы кладет в жизни своей. Ему на это отворяются ворота и скажут встречающиеся люди, которые будут рады этим нашим гостям: «Мы его принимаем за своего близкого в жизни и покажем ему, какое яркое, сияющее в небе в лучах теплых есть солнышко».

Этот дом есть люди, они его построили, они про него не должны забывать, это их здоровье, самое главное – с ними всегда Учитель.

Без дела в Доме Здоровья не остается никто, разве что совсем случайный человек, не знающий, зачем приехал. Одни помогают на кухне, здесь командир – Люба, жена Петра, другие заняты в огороде. Те, у кого есть вопросы, ищут и находят тех, кому есть что рассказать об Идее Учителя, о своем опыте природной закалки. В доме сразу становится тише: в одной комнате смотрят документальные кадры об Учителе, в

другой кто-то спит с дороги, а в большой комнате, в «зале», читают тетради Учителя, листают альбомы с его фотографиями, переписывают что-то к себе на листочки – успеть бы до отъезда. Вдруг возникает спор, и дискуссия вовлекает всех. Появляется Петро и рассказывает притчу или примиряет не в меру разговорившихся спорщиков.

Люди знакомятся, обмениваются адресами. Выясняется, что и в их городе тоже есть последователи Учителя, и что они не одиноки.

«Ты вот побыл у меня, обязан другого привести, а тот побыл, тот – другого, чтобы наша идея не стояла, чтобы она двигалась, чтобы она шла вперед, чтобы люди знали, для чего это делается»...

Конечно, наивно сейчас думать о массовом признании идеи, предлагающей человеку «от хорошего и теплого уйти вон подальше, а к плохому и холодному прибегнуть». Однако все больше людей начинают понимать: нельзя дальше жить так, как живут сейчас на Земле люди – уничтожая Природу, которая дает человеку все – здоровье и жизнь. Надо что-то менять, иначе катастрофа.

Нет, не катастрофа, утверждают последователи Учителя Иванова, а эволюция, причем эволюция не стихийная, а сознательная. И спасут человечество от гибели и выведут его на новый простор истинно независимой, природной жизни не пришельцы из космоса, не «высшие сущности» из астральных миров, а сделают это сами люди – своим осознанным трудом в Природе, направленным на единение с ней.

Последователи Учителя верят, что выполнение людьми заповедей Учителя, как Закона Природы, приведет в свой срок к появлению Нового Человека. Он будет наделен от Природы полнотой, силой и властью, чтобы повести за собой людей в новую и небывалую жизнь, жизнь независимую и неумираемую.

Ну а сейчас – сейчас надо просто учиться сказать встречному человеку с душою и сердцем слово «Здравствуйте!», учиться хотя бы раз в неделю обходиться без пищи и воды, учиться распознавать среди людей истинно нуждающегося человека, чтобы ему помочь. Мы учимся доверять друг другу, помня слова Учителя о том, что природа – это и есть мы, мы – все люди.

Разумеется, не все гладко и безоблачно. Случается, уезжает кто-то из Дома Здоровья в слезах, не получив того, на что рассчитывал. Или не отпускает болезнь, и человек бросает, отходит в сторону. Кто-то претендует на особую роль в деле Учителя. Бывает, кого-то в чем-то обвинили, кто-то не сдержался, и – обида, отчуждение, словом, все, как у людей. Но может ли сейчас быть иначе?

Возвратившись из Дома Учителя в эту нашу жизнь, которая с каждым днем все больше походит на леденящий душу кошмар, в которой купля-продажа человеческих душ становится нормой, а бескорыстный поступок воспринимается как психическая болезнь, когда все истинно человеческие ценности летят в тартарары, в бездну, из которой все отчетливей проступает на фоне наших лжепрогрессов и псевдоуспехов зловещий лик сатаны, имя которому смерть, – возвратившись из дома Учителя, знаешь: есть, есть оно – живое и настоящее, простое и такое необходимое, оно ничего не продает и не покупает, не изучает и не исследует, оно сочувствует и помогает, чтобы просто жить.

Многих мы за эти дни встретили, многих проводили. Вот и я уезжаю. Близость расставания щемит душу. Всему свой срок, хорошего понемножку... Опять приехали люди. Радостные, уставшие с дороги. Сейчас их разместят, накормят. С ними я уже не познакомлюсь – пора ехать.

Следующий раз будет праздничный: 20 февраля – день рождения Учителя, а 25 апреля –день Его Славы, день рождения Идеи, день рождения нового и небывалого Поступка Человека в Природе. Интересно, сколько будет народу? В 1989 году приехало двести человек, в 1990-м – три с половиной тысячи, в этом – под три...

– До свидания, всем вам счастья, сил, здоровья!

– Живи спокойно, просто, – Петро улыбается, – когда дается дело, то даются на него и силы. Если ты за мое дело возьмешься, оно тебя раздавит, а я за твое возьмусь – оно раздавит меня. А если человек на своем месте, то все будет хорошо.

Ну, вот и все. Все будет хорошо. Последний взгляд во двор и, не оглядываясь, – на дизель, домой. И дай Бог еще раз побывать на этом святом месте.

А. АКИМОВ.

ЛЬНЯНКА обыкновенная

Другие названия растения – дикий лен, собачки. Для изготовления лекарственных препаратов собирают траву льнянки во время цветения, срезая облиственную часть стебля. Время цветения – июнь–август. Льнянка – обычное сорное растение в посевах; растет по канавам, сухим соснякам (на полянах), вдоль сухих проселочных дорог и на песчаных местах. Настои травы действуют желчегонно и послабляюще. Употребляются при лечении больных с атонией кишечника, его парезами и связанной с ними кишечной непроходимостью после тяжелых операций. Помогают настои больным миопатией и мышечной дистрофией. Жидкий спиртовой экстракт рекомендуют при атонии кишок, метеоризме и привычных запорах. Он полезен также как мочегонное средство. Назначают настойку растения при одышке, головной боли с сопутствующей рвотой (болезнь Меньера), желтухе (гепатите), воспалении желчных путей, метеоризме, колитах и геморрое. Считают, что спиртовой экстракт растения изгоняет гельминтов, лечит энурез (недержание мочи) и воспаление мочевого пузыря. Наружно отвар травы полезен при геморрое, фурункулезе, язвах, угрях и гнойничковых заболеваниях кожи. Мазь на основе льнянки помогает при геморрое. Полезно употреблять ее при экземе и лишаях.

КАК УЧИТЕЛЬ НА СЪЕЗД ЕЗДИЛ

66 лет назад Учитель начал свой эксперимент. Известно также, что в ходе его он 12 лет провел в неволе «в качестве психически больного» и как «возмутитель спокойствия». Об одном из таких заключений в «психушку» рассказывают очевидцы – близкие Иванову люди. Мы не вносили литературной правки в этот рассказ – оставили таким, каким получили в редакции.

В.СУХАРЕВСКАЯ: В 1975 году Учитель подготовил материалы о своем эксперименте, чтобы отвезти их на очередной партийный съезд. Все было начато, как положено. Он сказал, что поедут с нами еще Матлаевы, Петро с Любой. Отпразднуем 7 ноября в Москве. Сели в вагон, как положено, с купленными билетами. Только тронулся поезд, как тут же и остановился. Входят милиционеры, хватают Учителя. А на нас кричат: «Вы езжайте, вы нам не нужны».

В.СУХАРЕВСКАЯ: И тащут Учителя. Одни выкручивают ему руки, другие толкают в спину. А ведь Учителю уже под 80...

Что ж, делать нечего. Забрали его в милицию, и мы пошли до дому. Пришли, Яше (сыну Учителя) сказали. Яков туда пошел. Но до раннего утра Учителя не выпустили.

П.МАТЛАЕВ: Только мы забрали Учителя из милиции, как подошла «скорая помощь». Врач говорит: «Порфирий Корнеевич, вас приглашают в исполком». Он сел и поехал. В исполкоме прочитали ему заключение, что надобно положить на лечение, и повезли в Новошахтинск в психбольницу.

Ходил он в психбольнице хорошо. Врач ему сказал: «Ты человек, сюда попавший не по болячке. Ходи, гуляй, знай свое место. Ты нам не нужен. Но если уйдешь, поместим тебя в закрытое отделение».

Он гулял, и все было сначала хорошо. Но в то время осенью врачам надо было провести всем больным вакцинацию, сделать прививки. Обратились к Иванову:

– Порфирий Корнеевич, давайте сделаем вам прививку.

Он говорит:

– Зачем? Вы же взяли меня здорового, и в жизни я всегда был здоровым. Без прививок.

Короче, Учитель заспорил. Да что толку. Прививки ему все равно сделали. От них поднялась температура. Его не стали выпускать из палаты на улицу. Он говорит:

– Товарищи! Поймите, я же вольная птица. Я должен быть в природе, я должен быть на земле босыми ногами, я должен быть окружен воздухом, обливаться я должен. А вы меня не пускаете.

Врач говорит:

– Как же я тебя пущу, когда у тебя температура? Все скажут, что я ненормальный.

И это затянулось. Так затянулось, что настала зима, холода ударили. До этого все мы ездили к нему: Леонтьевна, я несколько раз был, Брижанев Александр был. А как только закрыли его, перестали выпускать, так запретили и посещения. Пришлось сделать бумагу, чтобы Леонтьевна имела право за ним ухаживать.

В это время поднялись морозы, лопнуло отопление, в помещении стало холодно. И на выживание не было никакой возможности. Леонтьевна каждый день готовила кушать, утром ехала в психушку, кормила его... Учитель был в очень тяжелом состоянии.

Когда вопрос встал о том, что температура у него такая высокая, Никогосова, главный психиатр Ростовской области, приказавшая положить его в психбольницу, уехала куда-то в санаторий. Получилось такое положение: ее заместитель не имеет права отменить приказ начальства, а главврач говорит:

– Я не имею права выписывать, потому что человек больной. У него такая температура, что в его возрасте никто не выдерживал.

Почему такое произошло? Потому что ввели вакцину. Но он бы победил это, а его оторвали от природы, от земли, воздуха, воды. У него температура постоянно забегала за сорок один.

Леонтьевна все время их просила:

– Дайте хоть на время. Хоть каким-нибудь образом. Ведь он же не убежит.

Поехали мы опять в Ростов к заместителю Никогосовой. Зашли и сказали ей:

– Как же так? Положили здорового человека. Довели до такого состояния. Вы не в курсе дела? Так отвечать придется

вам. Никогосовой нет. Весь мир знает этого человека, как единственного. Природа выдвинула самородка. А вы что делаете?

В это время позвонил ей главврач Новошахтинской больницы и сказал:

– Как мне быть? Жалко убить человека, но он уже не поднимается. Выписать-то я его уже не могу.

Тогда заместитель главного психиатра Ростовской области звонит в Москву, подключает круг профессоров. А в это время мы уже там свое посеяли. Мы к этим профессорам в Москву съездили, и они, посоветовавшись, дали заключение, что его любым образом надо выписать.

А.БРИЖАНЕВ:

– Чтобы он не умер в больнице. И чтобы им за эту смерть не отвечать.

П.МАТЛАЕВ:

– Тогда заместитель главного психиатра нам сказала: «Езжайте домой. Сегодня ночью я буду о нем говорить».

Мы поехали домой. И врач действительно сказал Леонтьевне:

– Все сделаем, чтобы его выписать. Завтра приезжайте на машине к 12 часам. И возьмите какую-нибудь ему одежду. А то как же мы его выпустим больного раздетым на снег?

Взяли мы одеяла хорошие, приехали.

В. СУХАРЕВСКАЯ:

– Одеяло я ему раньше передавала, но они Порфирию Корнеевичу его не отдали.

П. МАТЛАЕВ:

– Учитель был уже готовый. Его выписали, привели, посадили. Мы его одеяльчиком завернули, как маленького. Состояние у него тяжелейшее, с температурой, под ручки вели его, худой такой. Вы понимаете, до какого состояния его довели, как раздетому человеку в психушке, которая не отапливается? Леонтьевна говорит:

– Вы же дайте мне одеяло. Я привозила вам одеяло, чтобы вы его укрывали.

Вынесли это одеяло, как было в платках завязано, так и отдали. Видно, кинули где-то, а ему так и не дали. Такое варварство было, какое не входит ни в какие рамки законов, ни в

какие человеческие понятия. Когда его привезли домой, он был в тяжелейшем состоянии. На диване в зале лежал. Я рассказываю только то, что сам видел в доме. И вопрос ставился:

– Как вы меня будете хоронить? А ты, Петро, езжай в Красный Сулин за Яшкой. Привези сына.

Только так вопрос ставился, только умереть. А Александр Александрович Брижанев говорит:

– Как же так, Учитель? Нас ты учишь жить, а сам собираешься умирать. Он говорит:

– А что делать?

– Иди в природу.

– А вы со мной пойдете?

– Пойдем.

А. БРИЖАНЕВ:

– Началась у нас работа. Поднимаем его. Он сел. Помаленьку вывели его на порог, он еще не спустился. Воздух – минута. Обратно в комнату. Потом через чуточку времени опять. И так много-много раз. Там было много людей, помогали. Потом вывели уже вниз. Дальше – к колодцу. Потом Учитель добавил время до пяти минут на улице. Мы его все время поддерживали. А к утру он уже пошел сам без нашей помощи. Дошел до калитки и пошел, пошел. А нам сказал: «Хватит, я сам».

Мне кажется, это он показал нам прообраз силы, которая есть в природе. Когда поднялся, он попросил:

– Привезите этого врача.

Врачи ж думали, что ему уже каюк. Потому и отдали его, чтоб убийства в больнице не числилось. Поехали, привезли этого врача, вместе с женою. Чтоб они сами увидели Учителя своими глазами. Врач, конечно, был ошарашен.

П. МАТЛАЕВ:

– А морозина в те дни был! Сорок градусов. Мороз был неистовый. Вот так возьмемся все, встанем в кольцо, и Учитель стоял в кольце. А я ж маленький против него, как стою, так сердце его слушаю. Сердце у Учителя тогда давало перебои, нагрузку несло неимоверную, но потом все лучше, лучше. К утру Учитель уже бегал вовсю. Это был самый страшный период за все 12 лет пребывания Учителя в больницах.

«Предупреждение» №1, 1999 г.

ПОПРОБУЙТЕ НЕ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ

Это сейчас имя Надежды СЕМЕНОВОЙ хорошо известно в стане поборников здорового образа жизни. Очищение – главный ее конек. И первая тоненькая книжечка «Семь шагов к очищению» была посвящена именно этой идее.

Позже последовала целая серия книг, снискавших огромную популярность у читателей. Позже заговорили о ее семинарах на Голубых Озерах в Тверской области, в Одессе, в Крыму. Позже, наконец, появился и своего рода оздоровительный центр в Адлере на базе пансионата «Бургаз».

Мы же начинали работать с Надеждой Алексеевной, когда она жила в городе Шахты Ростовской области, где во многом благодаря писателю Владимиру Георгиевичу Черкасову, ныне, увы, покойному, сложилась своеобразная Школа Здоровья, из которой выйдут и Семенова, и Геннадий Малахов.

Материалы Семеновой начали печататься в «Советском спорте» еще в начале 80-х. Естественно, что в первых же выпусках вестника «ЗОЖ» мы обратились к Надежде Алексеевне. К тому моменту заполучить ее было уже ох как нелегко. И все-таки встреча состоялась. В результате в четырех номерах появилось интервью с ней Ирины Кочетковой. И если вы мучительно размышляете, с чего начать путь к оздоровлению, начинайте с семи степеней очищения «по Семеновой». Впрочем, прежде познакомимся с тем, что писал о модной ныне гуру Малахов.

«Надежда Алексеевна выросла в семье пастуха. Коровье молоко составляло в детстве основу ее пи-

тания. Отсюда за первые 14 лет она переболела всеми мыслимыми детскими болезнями. В 14 после тяжелейшей ангины врачи поставили диагноз – ревмокардит. В 15 добавилась болезнь Боткина. В 32 – операция. В 39 Семенова могла уже похвастать целым «букетом» тяжелых недугов, среди которых основными были гипотония, вегето-сосудистая дистония, боли в сердце и вдоль всего позвоночника.

В конце концов в ростовской консультационной больнице еще один окончательный диагноз: порок митрального клапана сердца, начальная стадия болезни Бехтерева. При этом Семенова жаловалась на то, что у нее постоянно «крутит» ноги, болит голова, при наклонах в глазах «черные мушки», головокружение. Именно тогда, когда она задумалась: «Как же жить дальше?», в руки ей попала работа Зифрига Мюллера «Диетический метод лечения Шрота». В этой работе говорилось о том, что мочевую кислоту, которая, по мнению натуропатов, остается главной причиной возникновения ревматизма, можно вывести из организма с помощью ряда очистительных процедур и правильного питания. И Семенова, собрав в кулак всю свою волю, ринулась на борьбу со своим ревматизмом...»

– Надежда Алексеевна, так оно и было на самом деле?

– Да, примерно так. В 1979 году, когда в областной больнице мне поставили диагноз: порок митрального клапана и начальная стадия болезни Бехтерева, положение стало поистине критическим, а «история болезни» продолжала все распухать.

Начала с бега. Мой первый пробег от порога дома был просто жалким – несколько метров... Но в борьбе за существование я использовала все методы, и этот в том числе. В 1981 году я уже рискнула пробежать «десятку» на Донском марафоне. Помимо огромного морального удовлетворения это дало мне еще и прекрасную возможность общаться с единомышленниками, обмениваться с ними информацией. Два года спустя я преодолела уже полный марафон – на Москов-

ском международном марафоне Мира, а еще через 3 года пробежала одесскую «сотку».

Но бег – лишь часть моей программы, и мне хотелось бы начать разговор об оздоровлении не с него.

Пытаться ликвидировать те или иные симптомы болезни – все равно что гоняться за тенью. Надо заглянуть в корень. Кишечник и есть корневая система человека.

– И это можно сделать даже в самой запущенной стадии?

– Американский врач-онколог Герзон в своей книге писал, что из 10 тысяч больных 9999 человек можно «вымыть изнутри» и лишь один (!) – обречен. И другой факт. Из жизни. Я уже говорила, что к 40 годам у меня практически не работал кишечник, и ни один из врачей, к которым я обращалась, ни разу даже не спросил меня об этом!

– Итак, «очищение по Семеновой». Это словосочетание стало уже термином... С чего оно начинается?

– Лично я начала с клизм. Прочитав Уокера, я взяла из него на вооружение не сокотерапию, а именно клизмы. Мне показалась эта процедура проще, доступнее, чем возиться с соками. Ведь их нужно готовить из свежих овощей и фруктов! Но главное – клизмы эффективней. Врачи ломают голову над диагнозом, а причина многих болезней часто универсальна – окаменевшие «запасы» толстой кишки. При этом «склад отходов» все растет и растет внутри нас.

Итак, я сформулировала для себя систему, которую назвала «Семь шагов к очищению». Шаг первый – клизма. Вы сами уже на 4-й и 5-й день почувствуете, что ваше состояние изменилось. Для этой процедуры вам понадобится кружка Эсмарха, которую можно купить в аптеке, лимоны либо яблочный уксус, но ни в коем случае не лимонная кислота. В кружку Эсмарха наливается два литра кипяченой воды температуры тела. Не пугайтесь: в вас войдет 3,5 литра. Неприятные ощущения со временем исчезнут.

Залив воду и подкислив ее, смажьте конец трубки растительным маслом (вазелин или мыло не годятся). Положение – на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. Лучшее время для процедуры – с 5 до 7 часов утра, но для удобства можно провести ее и вечером, перед сном. А график

ПИЖМА обыкновенная

Это растение можно встретить повсеместно. Мелкие желтые трубчатые цветки пижмы обыкновенной (дикой рябинки), собранные в корзинки, образуют густой щиток на верхушке стебля. Цветочные корзинки издавна используются в лекарственных целях. Их собирают в начале цветения без цветоножек. Цветет пижма с конца июня по август. В народной медицине растение используют при лихорадках, как противоглистное средство, при интоксикации, вызванной туберкулезом легких, при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, при пониженной кислотности. Листья и цветки пижмы полезны при головной боли, подагре, ревматизме. Поможет пижма при вывихах и ранах, а также при эпилепсии. Растение применяют также в качестве тонизирующего средства. В средней полосе России в прошлом травой пижмы обкладывали мясные туши для сохранения мяса.

такой: первая неделя – ежедневно, вторая – через день, третья – через два дня, четвертая – через три дня, пятая – раз в неделю. Впрочем, клизма раз в неделю должна и потом стать для вас непреложным правилом.

–Итак, через пять недель прекратился процесс проникновения в организм шлаков, ядов и прочей гадости. Стала очищаться кровь, и, как вы полагаете, остановился рост болезней.

– Да, и теперь надо вновь научить работать толстую кишку, которая за долгие годы превратилась в растянутый мешок. Для этого полезно есть каши – только ни в коем случае не манную. Начинайте уже в период промывания. Варите их обязательно на воде, а не на молоке. Лично я ела три года перловку на завтрак. С вечера замачивала, утром промывала и варила.

– Обязательно ли выполнять все «шаги» последовательно?

– Я считаю, что да. Если вы не прошли эту стадию, то дальше пути нет. Действуйте постепенно. Второй шаг – борьба с чужеродными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте. В течение одной-двух недель утром натощак без хлеба съедайте за час до завтрака зубок чеснока и еще один через два часа после ужина.

– После первых ваших публикаций еще в «Советском спорте» мы получили несколько писем от людей, которые пишут, что им чеснок противопоказан, и спрашивают, чем его можно заменить.

– Чеснок показан абсолютно всем. Это единственный продукт, который содержит германий, необходимый для укрепления клапанов и суставов. Если после потребления чеснока вы испытываете неприятные ощущения – значит, у вас ослаблена клапанная система. Но чеснок надо есть!

Далее. Очищая желудочно-кишечный тракт от столь опасных «обитателей», стоит позаботиться и о его биохимическом растворе, который превращает пищу в те химические формы, которые обогащают кровь или подлежат эвакуации. Иначе говоря, надо поддерживать оптимальные условия переработки, чтобы организм все полезное до капельки забрал, а ненужное до капельки же отторгнул. И хорошо помогает в этом деле яблочный уксус. Это блестяще в своей работе «Мед и другие естественные продукты» доказывает Джарвис.

Для восстановления железистой и всасывающей способности желудка хорошо использовать овсяные отвары. Зерно промыть, просушить, смолоть. Две столовые ложки засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и 3-4 часа настаивать.

Шаг третий. Приведем в порядок суставы. Приготовим такое очищающее снадобье. Пять граммов лаврового листа в течение пяти минут кипятить в 300 мл воды и потом 3-4 часа настаивать в термосе. Раствор слить и выпить маленькими глотками, но не сразу, а в течение 12 часов. Все сразу нельзя, можно спровоцировать кровотечение. Процедуру проводить три дня. В первый год курс надо повторить четырежды: раз в квартал. В последующие годы – раз в год.

Приводить в порядок суставы надо именно после очистки кишечника, чтобы избежать аллергии. Настой избавит вас от отложившихся в суставах солей, погодных болей, суставной усталости.

Шаг четвертый. Приведем в порядок печень. Вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного в печени и желчных протоках происходят патологические изменения, из-за чего печень не может выполнять ответственную работу – очищать кровь от остатков красных кровяных телец– билирубина, который с желчью выходит в 12-перстную кишку и выбрасывается из организма. Так вот, если печень не справляется с этой функцией, часть билирубина остается в крови, а часть этакими бородавками оседает на стенках желчных протоков, в результате образуются билирубиновые камни, а сами протоки все больше затягивает коричневато-желтый, как воск, холестерин. Вы понимаете, что подобные нарушения в работе печени – причина многих заболеваний. Для очистки печени необходимы 200 мл лимонного сока и 200 мл оливкового масла. Длится процедура трое суток.

– Надежда Алексеевна, тут я вас опять прерву. Этот пункт тоже вызвал вопросы. Оливковое масло очень дорого стоит, и его трудно достать. Читатели спрашивают, можно ли его чем-то заменить?

– Можно. Растительным или подсолнечным маслом, но обязательно рафинированным. Что же касается сока лимона – то его нельзя ни в коем случае ничем заменить. Упаси Боже – лимонной кислотой.

Каждый день с утра вы делаете клизму, как описано выше, и пьете только свежеприготовленный яблочный сок.

Процесс промывки печени начинается в 19 часов третьих суток. Заранее приготовьте рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее три столовые ложки воды, пометьте уровень, скажем, помадой, затем налейте еще три столовые ложки воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к использованию.

Подготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем так, чтобы не обжигала.

В 19 часов приступайте к процедуре. Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку три столовые ложки лимонного сока (до нижней отметки) и осторожно долейте три столовые ложки оливкового масла до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь интересной книгой или смотрите телевизор. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут – еще одну, и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Все это время следите, чтобы грелка вас грела, и если вам покажется, что она остывает, размотайте полотенце.

Итак, вы выпили весь коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, около двух часов продолжать читать, смотреть телевизор либо вообще заснуть. Задача выполнена.

На следующее утро вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки. Не пугайтесь, вы уже от них избавились. Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена. Если камни не вышли и состояние плохое, вы имеете кишечник со слабой перистальтикой. Вся грязь стоит в кишечнике и всасывается обратно. Делайте клизмы. Рекомендую через 12 часов вновь промыть кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

Очистку печени проводите первый год – каждый квартал, а затем – раз в год.

Шаг пятый. Очистка почек. Процедуру лучше всего производить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами – они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю.

Итак, в течение недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, ночью вам предстоит принимать теплую ванну и есть арбузы. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней – 2-3 часа ночи, час биоритма почек. Надеюсь, мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.

Через две-три недели эту методику можно повторить, пока не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы или спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай. На неделю посадите себя на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. А начиная с седьмого дня вам предстоит еще в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом.

Настой пьется три раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100-150 граммов приготовленного настоя добавляете пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранять зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые мяслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом – от песка в них.

– Прежде чем вы расскажете о двух последних, ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: действительно ли, выполнив все ваши пункты, мы станем, как говорится, «практически здоровыми»? В это как-то трудно поверить.

– Но я-то здорова. Я прошла эти семь этапов очищения. Конечно, это не все. Мы еще поговорим с вами о том, что надо делать дальше. Я расскажу о том, как надо готовить пищу, что надо есть, а что нет. Но пока я задала программу, без которой просто нельзя идти вперед. Человеческая клетка живет около 9 месяцев. Начав планомерную по этой схеме очистку организма от всего, что в нем накопилось за десятилетия непра-

вильно прожитой жизни, я гарантирую хотя бы то, что каждая последующая ваша клетка – здоровая. Следовательно, через 9 месяцев после начала этой кропотливой работы у вас не останется ни одной клетки того прежнего, больного человека.

– Что ж, тогда продолжим. Шаг шестой.

– Процедура приятна втройне, поскольку проводят ее в парной или сауне, при этом пьют вкуснейшую смесь соков, которая дает совершенно изменившийся, нормализованный состав крови.

Смесь приготавливается из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и двух литров талой воды. Для получения талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна.

Приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную, в сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги, попивая смесь соков по 100–150 г каждые полчаса. И так – три дня подряд, выпивая по 4 л смеси ежедневно. То есть надо готовить эту смесь каждый день.

– И целый день сидеть в ванне или в сауне?

– Нет, зачем целый день. Заходите просто почаще в парную, попарьтесь, разогрейтесь как следует. Или постойте под горячим душем несколько раз в день, чтобы хорошо пропотеть. Но именно под душем, а ни в коем случае не лежите в ванне. И с утра выпить столовую ложку глауберовой соли, растворенную в 100 мл воды.

В результате кровь очистится от многих шлаков. Потеря же веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год – четыре раза, а в последующем – один раз в год.

И, наконец, последний шаг, седьмой. Очистка сосудов. Для этого нужно сделать специальный настой. Смешайте стакан укропного семени с двумя столовыми ложками молотого валерианового корня, с двумя стаканами натурального меда. Затем эту смесь засыпьте в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 литрам. Настаи-

вать его надо сутки, а затем принимать по столовой ложке за полчаса до еды, пока настой не кончится.

Вот, собственно, и все основные этапы очистки тела. Еще раз повторю, что по ним лучше идти последовательно, хотя каждый этап «действует» и в одиночку. К тому же есть трудности с доставанием определенных продуктов – оливкового масла, грейпфрутов, например. Но как только все купили, все достали, смело приступайте.

– Итак, насколько правильно я поняла, семь шагов очищения, о которых мы говорили, стержень вашей оздоровительной системы.

– Не только. Хотя они действительно лежат в основе системы. Но прежде всего мне не нравится сам тезис о «моей системе». Дело в том, что я ровным счетом ничего не придумала. Просто я многие годы изучала и проверяла на себе опыт целителей, ученых, травников, врачей. В основном их оздоровительные концепции лежат в основе этой, ставшей и в самом деле довольно популярной «системы».

– Кого конкретно вы имеете в виду?

– Уокера, Куренного, Армстронга, Озаву, Стрельникову, Шелтона, Циолковского, ученого-нейрохирурга, которого многие не знают, – Валентина Феликсовича Войно-Ясенецкого и многих других.

– Вы по специальности инженер-пищевик?

– Да. Но недавно я окончила еще и медучилище. Теперь одержима мечтой построить в Ростове Центр здоровья. Это стало целью жизни.

– Вы говорите, что ваша система не является изобретением. Она – лишь итог собственного многолетнего опыта борьбы за здоровье, основанного на изучении трудов и опыта других. Что дало в таком случае вам медучилище?

– Я поняла, вернее, еще раз убедилась в том, что человека надо изучать не с точки зрения знаний о болезни, а с точки зрения знаний о жизни. Да, я в принципе не врач, но то, о чем рассказываю, и не требует специального медицинского образования. Нужны лишь знания о самих себе, ибо без них вы не в состоянии реализовать в полной мере свои возможности. Мы просто заблудились...

– Может быть, попробуем выбраться вместе?

– Но предупреждаю: это непросто. Я сейчас здорова, бегаю марафоны, езжу по стране с лекциями. Чтобы добиться этого, мне понадобилось 10 лет.

– Очищение организма должно, видимо, идти параллельно с другими мерами. В частности, с определенным изменением режима питания. Каковы в питании ваши принципы?

– В питании я придерживалась рекомендаций Шелтона. Еще Гиппократ в своей книге «Гигиена» писал, что человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему через рот с продуктами, и что прожить он может 120-150 лет, если будет питаться, как птичка. Знаете ведь: птица сначала червячка съест, потом зерно поклюет. И лишь свинья все сразу заглатывает.

– К сожалению, наши люди десятилетиями питаются не как птички. Перестроиться, наверное, трудно.

– Все зависит от степени готовности и любви к себе. Если в человеке заложен природный интеллект и, хорошо бы, инстинкт самосохранения, то он справится. И потом в жизни столько интересного, кроме того, чтобы вкусно поесть.

– Честно говоря, уже как-то набили оскомину публикации о том, какие продукты полезны, какие вредны. Мы снова об этом? Ясно: полезны натуральные, свежие, простые продукты – крупы, орехи, овощи, зелень, фрукты, хлеб и другие. Вредны всякие кулинарные изыски, все содержащее сахар...

– Если под словами «натуральные и простые» вы подразумеваете, скажем, сырые овощи, то я, к примеру, не поклонница сыроедения в чистом виде. Говорю как специалист-пищевик. Овощи и даже некоторые фрукты перед тем, как съесть, хорошо бы пробланшировать, то есть обдать кипятком или, положив в кастрюльку с водой, довести до кипения и тут же снять с огня. В результате такой короткой тепловой обработки они, не теряя своих качеств, приобретают необходимую для человека энергию. Кстати, понимаю, что в городских условиях это трудноосуществимо, но готовить пищу желательно на земле.

–Вы имеете в виду на костре?

– Да, именно это. Земля и огонь наполняют ее энергией, необходимой человеку, особенно человеку больному. Вспом-

ните, как вкусен шашлык, приготовленный на природе, или как вкусна уха...

– Вы сказали «энергия». Что вы вкладываете в это понятие?

– Речь идет о внутренней энергии, о том, чтобы научиться использовать ее в целях достижения здоровья. Кстати, вот любопытные цифры. Если принять расход энергии в сутки за 100 процентов, то 50 процентов человек тратит на сбор информации, 40 – на обезвреживание всякой заразы, которая попадает в организм с пищей и воздухом, и лишь 10 процентов идет на работу сердца, движение и творчество. Как-то обидно: человечество все силы тратит на поиск энергии в расщеплении атома, но главное – научиться полноценно использовать свою энергию.

– Но вернемся к проблеме питания. Как выбрать те продукты, которые необходимы нам?

– Могу посоветовать пользоваться маятником. Лично я все продукты проверяю с его помощью. Маятник изготовить очень просто. Берете веревочку или ниточку и на конец ее привязываете груз. Им может быть ракушка, кусочек дерева, камушек – что угодно. Сделали такой маятник. А дальше заложим в него информацию о себе. Это тоже просто. Женщинам нужно подержать его, зажав в левой ладони, мужчинам – в правой. Буквально минуту-две, не дольше. Затем берем продукт, который собираемся съесть, и подержим над ним маятник с «заложенной» информацией о себе. Если маятник начинает двигаться по часовой стрелке, значит, данный продукт вам подходит, если как бы перечеркивает его – не подходит. Но это не значит, что продукт плохой. Он всего лишь не годится для вас и именно в данный момент. А другой человек может его съесть.

И еще мне хотелось бы сказать вот о чем. Каждый человек рождается в среде, которая воспитывает его привычки, формирует образ жизни. Я родилась практически больной. То есть моя предрасположенность к болезням была очевидной. Восьмой ребенок в семье. Маме – под 40. Нищета. По очереди носили валенки, фуфайки. Отец был пастухом. В семье сложилась совершенно неправильная система питания – я выросла на молоке. Это был единственный дешевый и до-

ступный для нас продукт. Отсюда – все мои болезни. Известно, что в организме человека нет ферментов, которые бы расщепляли молоко. Поэтому сейчас я полностью от него отказалась.

– Раз уж мы заговорили о молоке, то вообще проблема молока, как мне кажется, стоит особняком. Очень много неясного, спорного. Кто-то пытается доказать, что молоко вредно, особенно для взрослого человека...

– И не только взрослого. Молоко и молочные продукты даже для детей остаются основной причиной нарушения обмена веществ и, как следствие, многих болезней.

– Тут ваши взгляды расходятся с Шелтоном. Он, как известно, относился к молоку более лояльно, рекомендуя лишь принимать его как отдельную пищу. Чем вы объясняете ваше негативное отношение к этому продукту?

– Дело в том, что коровье, козье, овечье молоко относится к казеиновым сортам. Белковая группа молока содержит 75 процентов казеина.

Организм человека, когда-то вскормленный матерью, в молочном возрасте выделял сычужный казеин, который входил в состав материнского молока. Но, во-первых, казеина там в 30 раз меньше, чем в коровьем молоке, и сычуга, естественно, выделялось организмом столько же. А во-вторых, с укреплением костной системы потребность организма в казеине отпала, и сычуг постепенно исчез. Так что в зрелом возрасте человек теряет способность переваривать казеин, и тот, практически весь проникая в кровь, разносится по органам, откладывается в суставах, меж слоями мышц, образует белковые отложения и опухоли, готовит нам множество разных бед.

В принципе же молоко – удивительно парадоксальный продукт, сочетающий в себе и белки, и углеводы. Это пища бурно растущего организма. Можно сказать, цемент, без которого немыслимо построить дом.

Еще в 40-50-е годы за рубежом появилось немало работ, заново осмысливающих стратегию питания. Например, можно было прочесть о вреде бульонов, о целесообразности раздельного питания, о пользе голода, об уринотерапии, о непереносимости молока взрослым организмом. Мы, как прави-

ло, относились к этим исследованиям как к «причудам зажравшихся буржуев». Поскольку даже собственная теория адекватного питания, разработанная академиком А.М. Уголевым, не получила в стране практической популярности. Кто из врачей-практиков знает о ней? Кто из диетологов читал его весьма убедительные размышления о вреде молока? А в США читали и приняли к сведению. Проинформировали народ и с 1965 по 1985 год вели учет потребления молока. Выяснилось, что за это время потребность в нем сократилась на 40 процентов. Как следствие, к лучшему изменились показатели гастроэнтерологических, сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Вдвое снизилась детская смертность, возросла продолжительность жизни. За последующие два года потребление молока в США сократилось еще на 20 процентов, соответственно изменилась структура животноводства: 20 процентов скота – молочное стадо, а 80 процентов – молодые бычки для производства мяса.

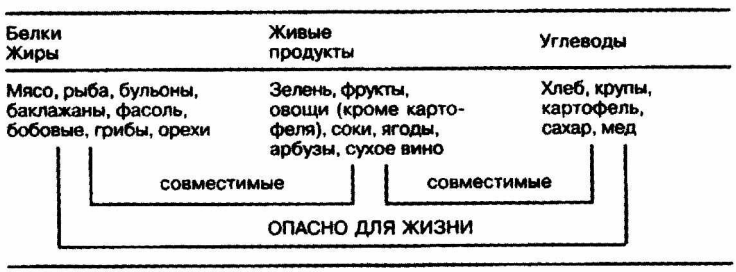
– Хорошо, а как нам относиться к кефиру, творогу, сырам?

– Так же, как и к молоку. Это производные продукты молока. Кстати, почти официальные данные: в Красноярском крае 97 процентов коров заражено лейкозом, в странах нашей бывшей Прибалтики – 27. Врачи, правда, говорят, что болезнь не заразна. Да, но она несет информацию о себе и передает ее человеческому организму. Так зачем нам это нужно?

– Ну хорошо. Молоко – не единственный продукт, которым живет население. Поговорим о других. От молока и иже с ним, положим, отказались. Что будем есть?

– Вы прямо как некоторые мои слушатели. Те часто спрашивают: «Этого нельзя, того нельзя... то несовместимо. Как питаться?»

Отвечу одной английской поговоркой: «Природа подарила людям продукты, а черт прислал кулинара, чтобы он все замешал, замесил и превратил бы пищу в мину замедленного действия». Повесьте у себя на кухне мою схему, составленную на основе теории Шелтона. Она проста донельзя. И каждый день руководствуйтесь тремя пунктами: что вы имеете (по карману и по выбору), что нужно вашему организму и как есть, чтобы себе не навредить.



– Вот мы и разложили все по полочкам. «Что имеем» – ясно. Чтобы «не навредить» – прочитаем. «Что нужно?» Тут поможет маятник...

– И еще я вас призову к мудрости йогов. Есть у них такая тайна, или, скажем так, способность, – определять, полезна эта еда или таит в себе опасность. Проведем эксперимент, аккуратно записывая его данные в тетрадь.

Возьмите какой-либо наиболее часто употребляемый вами продукт и тщательно разжуйте его. Конечно, лучше, если этот продукт будет сырым, и ни в коем случае его не надо жевать вместе с другим продуктом. Скажем, кусок хлеба. Или рисовую крупу... Вы разжевываете его настолько тщательно, чтобы во рту получилась совершенно однообразная кашица. Бывает, что в процессе жевания продукт как бы растает во рту. В таком случае можете себя поздравить: вы добились двойного эффекта, познали процесс приема пищи йогов и безошибочно определили, что этот продукт вам крайне необходим. Запишем его название в тетрадку и поставьте рядом крестик.

После тщательного разжевывания вам необходимо сделать глотательное движение. И тут вы спросите у своего организма: хочется ли проглотить ему эту массу или куда приятнее выплюнуть? Если проглотить – глотайте, этот продукт тоже ваш. Можете ставить крестик рядом с его названием. Но если вам противна сама мысль о том, что эту га-

дость надо проглотить, выплевывайте и рядом с таким продуктом поставьте знак минус.

Если вы, составив список «ваших продуктов», какое-то время будете питаться только ими, то и болезни ваши быстрее пойдут на убыль. Если делать это целеустремленно, то можно добиться разительных результатов. Однако главная ваша задача – это сохранение так называемой нейтральной среды. Вы, наверное, знаете, что в желудке может быть щелочная среда или кислотная. Однако самая здоровая среда – нейтральная. Пользуясь методом йогов, вы можете с успехом сохранять эту самую нейтральную среду.

Постоянно проверяйте, не переменился ли ваш вкус, не захотелось ли вам съесть чего-либо иного из списка, который вы пометили знаком минус. Если это произошло, ничего страшного нет. Проведите йоговский тест, и если он даст положительные результаты, значит, теперь и эта пища вам подходит.

– Конечно, выбор продуктов, способы их приготовления и, если хотите, употребления, количество и качество пищи – все это имеет огромное значение. Вероятно, гораздо большее, нежели необходимость физических упражнений. Мы постоянно говорим об этом. Однако люди весьма консервативны в вопросах питания. Существуют национальные традиции, семейные... И, вероятно, нам предстоит еще долго объяснять людям гастрономические принципы Шелтона, других натуропатов. Что с чем можно есть, что с чем – нельзя, почему и так далее.

– Да, чревоугодие, которое заставляет людей есть все подряд и в огромных количествах, – опасное удовольствие. Логика теории Шелтона о раздельном питании ясна, как божий день, и проста в своем исполнении. В питании как естественном природном процессе есть свои законы, нарушение которых не проходит бесследно. Вы уже знаете, что по Шелтону – все продукты делятся на три группы: белки, углеводы и живые продукты. Обратитесь к табличке, которую я привела в нашей беседе.

– Кстати, в вашей упрощенной схеме нет дыни. А ведь Шелтон, уж коли вы на него постоянно ссылаетесь, отводил дыне особую роль – «санитара»...

– Дыня не терпит вообще никакого «соседства». Это продукт, способствующий очистке желудочно-кишечного тракта. И «дынные дни» – довольно действенный способ помочь организму в очищении. В обычные же дни надо ничего не есть два часа до дыни и два часа – после.

Хотелось бы, кстати, обратить ваше внимание и на мед, который отнесен в третью группу нашей схемы. Его составляющие присоединяют к себе ионы кальция, так необходимого для ежедневного обмена веществ, а мы в своей повседневной практике этого не учитывали. Ведь с возрастом функциональная способность и перистальтика кишечника ослабевают, ионы кальция из продуктов питания в кровь уже не попадают, костная структура становится более хрупкой, учащаются переломы. Травматология сращивает их, на гипсовые повязки уходят сотни тонн гипса, но заживают плохо, и человек на долгие месяцы прикован к постели. А ему всего-то и надо бы: столовую ложку меда в день – она через 20 минут организует в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая удерживается целые сутки. Об этом прекрасно сказано в книге доктора Джарвиса «Мед и другие естественные продукты». Но что касается меня лично, то я к меду отношусь осторожно. Это не мой продукт. После меда я становлюсь раздражительной.

– Учтем замечание. Однако я продолжу тему самобичевания. Согласно Шелтону несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, с картофелем...

– Представьте, вы съели 100 г мяса, в котором около 20 процентов белка. Это требует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы – щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с со-

бой до 12 процентов кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по ее выработке. А если добавить к мясу столько же хлеба, который содержит до 60 процентов углеводов, то организм выделит до 60 единиц щелочного секрета на его переработку. Щелочь встретится с кислотой, выделенной на переработку мяса, и процесс переваривания будет резко заторможен.

Арифметика простая. Для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса с помидорами – 15, а для хлеба с мясом – 80! А из чего состоит обед обычного человека? Суп на мясном или костном бульоне, мясо с картофельным пюре, а на «третье» – чай с булочкой. Вот та самая ситуация, при которой происходит огромный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Почему здорово помолодел сахарный диабет? Потому что поджелудочная железа работает с большими перегрузками и в итоге оказывается выведенной из строя. Молоко и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что, если больной сахарным диабетом еще не сел на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, ибо снизится нагрузка на поджелудочную железу.

– Итак, главное в системе раздельного питания то, что она облегчает работу желудочно-кишечного тракта, исключая бесполезную выработку пищеварительного секрета.

– И еще при таком питании желудок за полтора-два часа перерабатывает однородную по своему химическому составу массу и эвакуирует ее в 12-перстную кишку.

– Значит, два часа – это минимальное время, которое должно разделять прием белковой и углеводной пищи. У вас есть какое-то типовое меню, которое вы могли бы предложить за основу? Наш человек привык в среднем питаться 3-4 раза в день. Вот, скажем, завтрак. Из чего он должен состоять?

– На завтрак лучше съесть продукты с большим содержанием клетчатки. Каши, овощи, фрукты, хлеб с отрубями – они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут работу толстому отделу кишечника – этой биологической электростанции. Клетчатка переварится, «дро-

вишки сгорят», печка обогреет все внутренние органы, мобилизует мышцы толстой кишки на перистальтику. Чаек с колбаской, кофе, шоколад и прочие «деликатесы» этого не сделают. Они просто не дойдут до толстого отдела кишечника.

Вот примерное меню. Каша с маслом или медом. Салат из овощей – капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры – что хотите. Чай, компот или фрукты. Не может быть речи о молоке, молочных кашах, к примеру, рисовой, манной.

– Странно, манная каша, и именно на молоке, которой нас пичкали с детства, всегда считалась полезной, источником силы, здоровья... ну и так далее.

– Манная крупа готовится из сердцевины зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши затрачивается гораздо больше энергии, чем вы получите от нее... Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

– Так, а что вы рекомендуете на обед и ужин?

– Можете сделать обед белковым или углеводным. Если белковый, он должен состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком – это прекрасная добавка к белкам. Съешьте огурец, помидор, кислое яблоко.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или суп с добавлением круп, заправляйте его зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте с хлебом, с маслом, с чесноком. Готовьте тушеные овощи, всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пирожки с фруктами и повидлом, наконец, кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод. Это все пойдет к углеводному обеду.

Предвижу при этом: сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу белкового стола. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются организмом в весьма ограниченном количестве, как стройматериал в ежедневном, созидательном клеточном обмене.

При длительном соблюдении порядка раздельного питания желание к белковой пище резко сокращается, а к углеводной – возрастает.

На ужин, если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно – кусочек жареной курицы или мяса, тушеная капуста, салат из помидоров, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом, – запейте такой ужин томатным соком. И только через два часа выпейте чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол, съешьте любое блюдо из овощей – тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеную или вареную картошку. Запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

– Пользуетесь ли вы своими собственными кухонными заповедями? У вас есть секреты?

– О! Их я раскрываю. Пользуюсь маятником и схемой раздельного питания, по которой можно приготовить «правильный» обед, исходя из сколь угодно скудного запаса продуктов. Но всегда помните, что ваше питание – это как бы стройматериал для тела, и в нем должно быть множество элементов. Ну, например, организм нуждается в германии. Германий содержится только в одном-единственном продукте – чесноке. Он обеспечивает «крепость пружинных систем» клапанных аппаратов всего нашего тела. Это клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончиков пальцев на руках к сердцу... Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от

корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, «оседают» в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах – это варикозное расширение вен. При лечении варикоза надо укреплять клапанную систему – употребляйте чеснок. И я повторю ответ на ваш вопрос о противопоказаниях по отношению к чесноку. Их нет. Чеснок показан всем без исключения. И если вы испытываете неприятные ощущения после того, как съели чеснок, это значит, у вас совершенно ослаблены эти самые клапанные аппараты. Уменьшите количество чеснока, но ешьте его обязательно.

Кстати, могу посоветовать прекрасный рецепт: растолочь одну головку чеснока, добавить 1-2 желтка крутых яиц, растереть, добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль, если есть – лимонный сок. Перемешать и можно намазывать на хлеб.

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но... такие реакции идут с большими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Если йода в организме недостает, часто, особенно по ночам, возникают судороги мышц ног. В таком случае принимайте 1 таблетку йодистого калия-антиструмина 1 раз в неделю после еды. Быстро пополнить недостаток йода можно морской капустой. Добавляйте ее к пище. Она обычно заменяет соль.

Печеный картофель и сухофрукты – источники калия, который участвует в водно-солевом обмене...

– Яблоки, кукуруза, картофель – это простая еда. Но ведь хочется и вкусненького. Апельсинов, например. К тому же они, как и лимоны, и другие цитрусовые, столь полезны. Но очень дороги...

– Вот именно – дороги. Но к тому же за редкостными витаминами лучше не гоняться. Чаще всего местные и доступные ягоды, фрукты и овощи содержат больше витаминов, чем прославленные цитрусы, ананасы, скажем, или бананы – это к вопросу о пользе. Тем более важно, что они выросли в данной местности, а не завезены откуда-то. Вот, к примеру, в Сургуте полно клюквы, брусники и черной смородины. И там не нужны лимоны, ибо та же черная смородина содержит больше витамина С, нежели лимоны. Там, где мало солнца, фрукты, овощи, ягоды все необходимое берут из земли, поэтому питаться нужно тем, что растет на вашей земле – там, где вы живете.

– Надежда Алексеевна, давайте тему витаминов немножечко разовьем, тем более что весной и ранним летом витаминов не хватает. Где их брать?

– К началу лета, а оно не за горами, как правило, запас заготовленных впрок овощей, фруктов иссякает. А свежие еще не созрели. Вот тут очень хорошо нам подойдет ревень и салат, а также шпинат.

– Шпинат продается на рынках. Но это такое дорогое удовольствие.

– Да, но какое полезное! Шпинат – очень ценный диетический продукт (см.стр. 105). В нем содержится секретин, который благотворно действует на работу желудка и поджелудочной железы. Шпинат можно варить, тушить, жарить и есть сырым. Вот, скажем, тушеный шпинат. Проварите его до полуготовности без соли, переложите в другую посуду, слив воду, добавьте масло, соль, пряности. Очень вкусны щи из шпината. Сварите его в небольшом количестве воды и протрите через сито. А затем в эту массу добавьте лимонный сок, соль, уксус, зелень и специи, залейте все это водой и прокипятите.

– Вы начали разговор с ревеня и салата...

– Из ревеня можно готовить кисель, компот, начинку для пирогов. Листья и черешки ревеня хороши и просто в сыром виде.

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, положить мед и поставить в прохладное место. Затем добавить туда тертую морковь, зеленый лук, зелень. Получится прекрасный салат. А если черешки порезать на кусочки, проварить в воде, откинуть на дуршлаг, протереть их в ту же воду, добавить сахар и заправить картофельной мукой – будет потрясающий кисель.

Ну, а теперь всем известный салат. Культивируется он с древних времен. Это одна из традиционных культур многих народов. В салате содержится лактуцин. Он успокаивает нервную систему, улучшает сон, понижает давление. Органические кислоты салата предупреждают отложение солей. Пектины стимулируют работу кишечного тракта, выводят холестерин.

В листьях салата почти все известные витамины. В пищу их обычно употребляют в свежем виде. Очень смотрятся порезанные редис, лук, чеснок, огурцы на листьях салата. В это блюдо добавляют всевозможные специи – уксус, лимонную кислоту, перец, растительное масло. Цельные листья салата хорошо залить соусом, в составе которого 200 мл воды, сок двух лимонов, 2-3 зубка чеснока, растертых с солью. Отлично идут бутерброды, если ломтики поджаренного черного хлеба намазать маслом, накрыть листьями салата, а сверху посыпать зеленью. Из листьев же можно приготовить суп-пюре, для чего нужно их ошпарить, откинуть на дуршлаг, слегка пропассеровать с маслом, залить кипятком, добавить коренья, специи, соль, зелень по вкусу.

Из доступных нам сейчас овощей необходимы лук, чеснок, капуста и свекла.

О луке хочу сказать в первую очередь. Все луковые, и особенно чеснок, являются хорошим антицинготным средством и обладают сильным бактерицидным действием, так

как содержат фитонциды – биологически активные вещества, которые убивают болезнетворные микробы и повышают сопротивляемость организма заболеваниям.

Применение лука повсеместно самое разнообразное. Его используют для приправы первых и вторых блюд, салатов и маринадов, кладут в овощные и мясные окрошки, украшают холодные закуски. Скажем, сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль. Желтки вынуть, размять, добавить в них сливочное масло, мелко нарезанный зеленый лук, посолить и перемешать. Наполнить этим фаршем половинки яичных белков.

Что касается лекарственных свойств лука, то скажу, что лук-порей рекомендуется при ревматизме, нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения работы печени, пищеварения, как мочегонное средство. Он имеет очень ценное свойство, которым не обладает ни одна из овощных культур: при хранении количество витамина С в луковицах к весне повышается в 1,5 раза.

Приведу рецепт лукового супа. 4-5 луковиц, 3-4 морковки, сельдерей и петрушку порезать и тушить в сливочном масле (2-3 столовые ложки растопленного). Когда овощи станут мягкими, залить их водой, порезать туда кубиками 3-4 картофелины. Соль, перец, зелень – по вкусу. Подавать на стол с гренками, сухариками.

Теперь о капусте и свекле. Соли калия, содержащиеся в капусте, улучшают водный обмен веществ, благотворно влияют на работу сердечной мышцы. Сок капусты, содержащий витамин U, применяют для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки, а также хронического колита, атонии кишечника, при заболеваниях печени и желчных путей. В народе издавна известны свойства капустного сока излечивать ожоги, ушибы, головную боль, воспаления кожи. Квашеную капусту используют при лечении геморроя, диспепсии, рассолом полощут рот при рыхлости десен.

Из капусты готовят много блюд. Вот несколько рецептов.

Капуста по-ленинградски. Квашеную капусту смешивают с мелко нарезанной морковью и плотно набивают ею

3-литровую банку, пересыпая слоями семенами тмина, укропа, черным и душистым перцем, лавровым листом. Сверху насыпают 2 столовые ложки соли и заливают водой доверху. Чтобы при брожении рассол не пролился, поставьте банку в тарелку. Двое суток выдержите при комнатной температуре, прокалывая капусту, чтобы выходили газы. Затем слейте рассол и добавьте в него две столовые ложки меда, перемешайте и вылейте в банку с капустой. Поставьте ее на холод. Через 2 часа капуста готова. Она хороша как гарнир к мясным и рыбным блюдам, сочетается с картофелем.

Что касается свеклы, то ее целебные свойства тоже известны давно. Особенно большое значение стали придавать им лет сорок назад в связи с открытиями в области исследований онкологических заболеваний. Известны способы лечения онкологических больных на основе диеты с применением свекольного сока. Содержащиеся в нем органические соединения прекращают рост опухолей, а иногда способствуют обратному процессу. В практике «Школы здоровья» Герзона – я уже упоминала об этом американском враче-онкологе – свекла широко используется для реабилитации онкобольных. Свекольный сок – индикатор, показывающий, в каком состоянии иммунная противораковая защита. Если микрофлора в толстом отделе кишечника здоровая, то сок свеклы не окрашивает мочу. Если противораковая защита нарушена, сок свеклы окрашивает мочу в красный цвет. Это происходит всегда, когда в толстой кишке случаются завалы каловых камней, мясо и молочные продукты гниют. Образующийся при распаде метан губительно действует на витамины. В частности, из витаминов группы В образуется канцероген. А ведь именно витамины В поддерживают на высоком уровне наш внутренний, наследственно запрограммированный порядок роста тканей. Это наш технический надзор.

В результате взаимодействия витаминов с метаном образуются токсины, всасывающиеся в кровь и вызывающие интоксикацию. Опыт показал, что при очистке кишечника клизмами, восстановлении чистой микрофлоры, включа-

ющей и борьбу с дисбактериозом при помощи чеснока, раздельном питании свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это, как правило, совпадает с нормализацией пищеварения, улучшением общего самочувствия.

– Но вернемся к практическим советам. Все приведенные вами рецепты блюд в принципе очень просты. Но есть, правда, некоторые компромиссы относительно таблички питания по Шелтону, начерченной вами же.

– Без этого не обойтись. К тому же вид пищи имеет огромное значение. Я совершенно не согласна с теми, кто говорит, что надо умышленно невкусно и некрасиво готовить, чтобы не переедать. Приготовить блюдо красиво и правильно всегда считалось большим искусством. Согласитесь, что беды с лишним весом и болезнями происходят не от вкусной еды, а от невежества в вопросах гигиены питания. Кстати, замечено, что люди, которые освоили раздельное питание, изменили и свои вкусы. У них резко сократились потребности в рыбе, мясе, яйцах. Кухня стала более простой и готовка занимает меньше времени.

– В таком случае дайте еще несколько ваших рецептов. Например, поговорим о супах из свеклы. Тут не стоит мудрить. Борщ – все знают это блюдо. Что нового можете предложить вы?

– Вот, пожалуйста, рецепт. Нарезать сырую свеклу соломкой, а стебли (это если свекла молодая, с ботвой) – палочками, добавьте порезанную морковь, поджаренный лук, залейте мясным бульоном и варите минут 10-15. Если, повторяю, свекла молодая, добавьте нашинкованные листья, нарезанный соломкой перец, ломтиками – помидоры, зеленый лук, кусочки мяса. Пропорции такие: на 300 г свеклы 100 г моркови, полкило мяса, 100 г сельдерея, 200 г болгарского перца, 50 г зеленого лука, 100 г помидоров.

Или вегетарианский борщ. Свеклу, морковь, сельдерей мелко нашинковать, залить водой, подсолить и кипятить 5-7 минут, затем засыпать 1 чайную ложку семян укропа или тмина, душистый горошек, лавровый лист, нарезанный ломтиками картофель. Как только вода с кореньями и картофелем заки-

пит, засыпать нарезанную капусту, болгарский перец, помидоры или томатный сок, положить зелень и специи по вкусу.

– Надежда Алексеевна, в общих чертах мы оговорили основные принципы приготовления некоторых блюд. На «полях» остались крупы. В одной из наших бесед вы крайне отрицательно отнеслись к манке. А что насчет остальных?

– Я рекомендую гречневую – с маслом, шпиком и луком, пшенную – с маслом и тыквой, кашу из пшеничной крупы – дробленой или цельной, а также ячневую, перловую, из овсяной дробленой крупы. Чтобы сократить время тепловой обработки, все недробленые крупы, кроме гречки и пшена, лучше предварительно замочить на 6-8 часов. Потом несколько раз промыть и варить в кастрюле с крышкой по 5-15 минут.

Из перловки, например, получается вкусная, рассыпчатая каша, если ее замочить с вечера, а затем, промыв в проточной воде, варить минут 10-15. Это не каша из общепитовских столовых. Кстати, перловка улучшает мышечный тонус кишок, а значит, улучшает перистальтику.

– А как вы относитесь к хлебу? Многие люди, особенно женщины, желая похудеть, полностью от него отказываются.

– Хлеб надо есть обязательно. Логические измышления малограмотных диетологов относительно отказа от хлеба могут нанести существенный вред здоровью, вплоть до атонии кишечника. Человечество ест хлеб уже 7 тысяч лет. И вдруг он попал в немилость у наших врачей – кстати, по данным Всемирной организации здравоохранения, – самых больных врачей в мире!

– Но, наверное, они главным образом предостерегают от того, чтобы есть все блюда с хлебом, нарушая тем самым природные законы пищеварения.

– Да, хлеб – отдельная еда. Съеденный вместе, к примеру, с мясом, он не будет полностью переварен, усвоен, помешает расщеплению белков и в итоге заляжет в толстом отделе кишечника, растянет его складки и превратится в фактор интоксикации крови.

Нельзя есть хлеб и с молочными продуктами. Эти «совмещения» перенапрягают желудочно-кишечный тракт, ста-

новятся причиной бесполезной траты кислотного секрета, и все это действительно может породить такие заболевания, как сахарный диабет, гастриты...

– Но согласитесь, вы ведь инженер-пищевик и знаете, что в наш промышленный хлеб добавляют всякие разрыхлители и химические вещества, вредные для организма. Какой же он, настоящий хлеб?

– Давайте заглянем в историю. Когда человек придумал жаропрочную посуду, из глины, на его столе появилась «каша», что в переводе означает «пиршество». Немецкий археолог фон Стокар назвал кашу праматерью хлеба. Хлеб с дрожжевой закваской появился значительно позже. Возделывая в основном эммер, из его зерна готовили вкусную кашу – полбу, которая не выделяла крахмальной слизи. В России эммер возделывали вплоть до нашего времени. Но эммер – малоурожайная культура, и он уступил место зерновым. У нас сейчас производится около 80 разных круп из 10 зерновых культур. К сожалению, на крупозаводах зерно, как правило, шелушат и шлифуют, придавая крупе «товарный» вид, при этом удаляют оболочку и зародыши.

Скажем, стандарт на рис предусматривает только шлифованную крупу, лишенную балластных веществ и витаминов, необходимых желудочно-кишечному тракту для поддержания перистальтики, эндогенного питания, поддержания температурного режима в толстом отделе кишечника и иммунной защиты.

Ценность белков определяется содержанием незаменимых аминокислот: триптофана, лизина, метионина. Наиболее благоприятное соотношение названных аминокислот должно быть: 1:3:3. А в пшене оно составляет 1:1,4:0,5, в гречихе – 1:3:1, в овсянке – 1:3,7:2,5. В последней, кстати, и больше всего железа – 4,2 мг в 100 г крупы, поэтому так благотворно действуют овсяная каша, овсяные отвары и кисели при восстановлении больных, особенно детей.

– Но вернемся к хлебу. В него, как известно, добавляют и дрожжи, а это, с позиций сегодняшнего дня, отнюдь не лучший продукт.

– Хлеб можно выпекать и без дрожжей. Скажем, из ржаной муки грубого помола с небольшим количеством пшеничной, чуть-чуть соли, добавить отруби. С точки зрения микробиологии – это чистый продукт. От него не будет дискомфорта. В народных рецептах хлеба нет продуктов для сдобного теста. Многие народы готовят не пышные сорта, а плоские, черствые. Пресные хлеба из муки грубого помола – вот что помогало веками сохранять здоровье. И повторяю: и здоровым, и больным лучше есть чуть зачерствевший хлеб из муки грубого помола с отрубями.

– Так в чем же, собственно, заключаются оздоровительные свойства хлеба?

– Ржаной хлеб, пшеничный с отрубями излечивает все неприятности пищеварения и, главное, запоры. Хлеб с отрубями – лучшее средство для борьбы с атонией кишечника. Не надо никаких слабительных. Хлеб не поможет только в том случае, если вы уже успели испортить себе кишечник «химией».

– Вы сказали, что хлеб – отдельная еда. Но как-то не принято у нас есть только хлеб. С чем его все-таки можно сочетать?

– С растительной пищей, соленьями, плодами, медом. Несовместим с яйцами, рыбой, бобовыми, грибами.

В Европе свежий хлеб перед тем, как есть, обрабатывают в тостере. Такое подсушивание и поджаривание делает его безопасным в отношении микробов, что содержатся в дрожжах.

– И последний вопрос. Не все могут выпекать хлеб дома. Из того, что продается, каким сортам отдавать предпочтение?

– Покупайте российский, ржаной, бородинский, украинский подовый, докторские булочки, но только не белый и притом горячий.

Беседу вела Ирина КОЧЕТКОВА.
«Предупреждение» № 1, 1999 г.

МЕТОД СТАРЫЙ, КАК МИР

К сожалению, замечательного врача, автора метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ) Юрия Сергеевича НИКОЛАЕВА сегодня уже нет с нами. Он умер в августе прошлого года на 94-м году жизни. Кстати, А. Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма» пишет:

«Надо быть молодым в 90 лет. Надо сохранить общественную ценность и человеческое достоинство до последнего вздоха. Надо дать возможность старику зарабатывать; для государства и для налогоплательщика это самая здоровая экономия; для старика это единственно возможная жизнь, ради которой стоит жить».

Юрий Сергеевич Николаев всей своей жизнью утверждал этот тезис. Я несколько раз встречался с ним, и из этих встреч родились интервью, которые были опубликованы в вестнике «ЗОЖ» №№ 21 и 33. Причем первое интервью было сделано за 6 лет до публикации в вестнике, когда Николаеву было 82 года. Оно, опубликованное некогда частично в «Советском спорте», долгое время пролежало невостребованным.

Итак...

Мне давно хотелось встретиться с доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым – замечательным врачом и убежденным приверженцем метода лечебного голодания. На встрече этой настаивали и читатели, которых все более и более интересуют проблемы питания, организация разгрузочных дней, 24- и 36-часового голодания, вегетарианства. Пропаганда здорового образа жизни, хотя и не в той мере, как хотелось бы, при-

носит свои плоды: ныне все жаждут постройнеть, подтянуться, избавиться от лишних килограммов, лучше познать себя, овладеть естественными методами оздоровления. Отсюда и повышенный интерес к нетрадиционным оздоровительным системам и методикам. Словом, идея встречи витала в воздухе. И вот я на московской улице Юных ленинцев, поднимаюсь по лестнице старенькой пятиэтажки. Юрию Сергеевичу 82 года. Он высок, худощав. Так и хочется сказать – неестественно худощав. Убежден, соотношение роста и веса у профессора далеко не соответствует известной формуле Брока. И он тихо говорит. Настолько тихо, что приходится напрягаться, вслушиваясь. Сейчас, мысленно возвращаясь к началу нашей беседы, я думаю, она не очень-то удалась. Возможно, потому, что Николаев решительно предупредил:

– Только давайте сразу условимся: никаких сенсаций, никаких историй о чудо-исцелениях. Я меньше всего хочу говорить о лечении голодом, ибо оно должно проводиться в стационаре и под наблюдением врача.

– Но, может быть, мы поговорим о краткосрочном голодании как о профилактической мере? Есть ли в нем смысл?..

Вслед за вопросом последовало что-то вроде лекции на тот предмет, что все мы переедаем. В результате 30 процентов населения страдают едва ли не ожирением, избыточный же вес имеет большинство людей...

Перелом в разговоре наступил после того, как я, напряженно вслушиваясь в тихую речь Николаева, спросил:

– Я вас не утомляю, профессор?

– Нет, нет, – поспешно заверил Юрий Сергеевич, – просто сегодня восьмой день, как я голодаю.

– Восьмой?!

– Восьмой.

– А когда конец?

– Еще два дня...

– И вы ничего не едите?

– Да, только пью кипяченую воду. Сколько хочется.

– Но это очень, наверное, тяжело. Часто вы так?..

– Раз в три месяца обязательно. Ну, а краткосрочные голодания – сутки или 36 часов – по потребности. Как правило, раз в неделю.

– Что значит – «по потребности»? Вы что, временами испытываете желание голодать?

– Именно так, сколь бы невероятным это вам ни показалось. Я живо представляю, что происходит в моем организме в результате метаболизма – превращения веществ на клеточном уровне. Я как бы вижу и ощущаю все шлаки и отходы. И наступает момент, когда мне хочется голодать. Это вошло в привычку.

– В такие дни вы меняете образ жизни?

– Если речь идет о краткосрочном голодании, то нет. Продолжаю работать, как работал. Много хожу. Утром обычная гимнастика, бег...

– Вы бегаете?

– А что здесь удивительного? Это прекрасное упражнение.

– Ну, все-таки...

– Вас смущает мой возраст. Еще лет десять назад я бегал очень много – до двух часов в тренировку. Правда, в невысоком темпе – я сторонник умеренных нагрузок. Сейчас, в свои 82, я продолжаю регулярные занятия, но время пробежек сократил до 30-40 минут. И еще я приверженец парной русской бани. Мы собираемся по средам – три профессора, мои последователи, – и неистово паримся. По нескольку раз заходим на полок, после каждого захода – бассейн с холодной водой, затем наш фирменный массаж щетками. Словом, паримся основательно.

Я сижу в тесной комнате-кабинете напротив профессора. В комнате все напоминает о времени. Старая простая мебель, старые фотографии, полки со старыми книгами... Напротив меня, чуть привалившись боком к стене, Юрий Сергеевич Николаев – 82-летний человек, который голодает восьмой день. Часто звонит телефон. Профессор устало поднимает трубку, неторопливо и без эмоций с кем-то говорит.

– На чем мы остановились? – неизменно обращается после телефонного разговора ко мне и сам же продолжает прерванную тему.

Так постепенно подобрались мы к 24-часовому голоданию. Я рассказал профессору историю с публикацией небольшого отрывка из книги Поля Брэгга «Чудо голодания». Мне казалось, отрывок вызовет широкий читательский отклик, но пришло всего два письма. Авторы их сердито сетовали на неудачу – оба, попробовав поголодать по рецепту Брэгга, испытали весьма неприятные ощущения и изрядно перепугались.

– Чепуха, – усмехнулся Николаев. – Краткосрочные голодания показаны абсолютно всем людям и не могут принести вреда. Если, конечно, соблюдать элементарные правила.

– А что это за правила?

– Их не так уж и много, и они весьма просты. За день до голодания я бы советовал обязательно перейти на молочно-растительную диету. Хороши также каши – гречневая, пшенная, овсяная, геркулес... Во время голодания следует пить обыкновенную кипяченую воду. Важный момент – выход из голодания. Он по времени длится столько же, сколько вы голодали. Первая трапеза – сырые фрукты или овощи: морковь, репа, редька... Все тщательно и долго жевать...

– Но вот эти краткосрочные голодания – полезная для здоровья процедура?

– Думаю, чрезвычайно. Особенно для тех, кто легко набирает вес. Но, разумеется, голодания нужно проводить систематически. Вспомните: религиозные посты – они ведь были и следовали систематически. Отличная профилактика обжорства. Исключив из нашей жизни религию, мы исключили и посты. Но привычку переедать мы не исключили. Она осталась. И вы, скорее всего, не представляете, сколько болезней влечет за собой переедание и вообще неправильное питание... Кстати, вам бы не мешало основательно поголодать. Дней эдак 35-40...

Николаев окидывает мою фигуру критическим взглядом и продолжает:

– Собственно, о краткосрочных голоданиях больше нечего и говорить. Сердитые ваши авторы, вероятно, нарушали те немногие существующие правила... Отсюда и неприят-

ные ощущения. Но когда человек к голоданиям привыкает, он ждет голодного дня, как праздника, особенно, если день этот назначается осознанно, если вы представляете и понимаете, зачем это делаете. И еще раз обязательно напоминаю: очень важно правильно войти в голодание и правильно из него выйти, используя молочно-растительную диету. Еще лучше вообще перейти на такую диету...

– То есть стать вегетарианцем?

– Вот-вот – стать вегетарианцем.

– А вы вегетарианец?

– Разумеется. Вегетарианцами были мои отец и мать. На принципах вегетарианства воспитывалась вся наша семья – мои братья, сестры.

Так неожиданно в нашем разговоре с профессором Николаевым возник новый поворот темы.

– Да, – говорит он мне, – я вырос в семье, где вегетарианство, если хотите, воспринималось как идеология. Не только как гигиеническое требование, но, возможно, даже прежде как категория нравственная. Люди вообще едят очень много. 1300-1400 граммов пищи в день вполне достаточно. Можно с успехом обходиться – это абсолютно доказано – и меньшим количеством. Переедание – как алкоголизм: чем больше ешь, тем бóльшая потребность в еде у организма.

– Интересно, кем – вегетарианцем или мясоедом – был человек в своем изначале?

– Безусловно, вегетарианцем, – решительно отвечает Николаев. – Строение челюстей, зубов, система пищеварения – все свидетельствует о том, что человек на заре существования отдавал предпочтение растительной пище. Мясо вошло в рацион только после того, как гомо сапиенс научился извлекать огонь и пользоваться им.

Николаев поднимается с кушетки и приглашает меня в гостиную, где все так же очень много книг. На стене два портрета.

– Рабиндранат Тагор... А рядом?

– Это Свами Вивокананда, – задумчиво говорит Николаев, – мыслитель и гуманист, ученик Рамакришны, крупнейший представитель йоги.

– Вы знакомы с йогой?

– В какой-то мере да. Но это совсем другая тема, и мне не хотелось бы касаться ее сегодня. Я пригласил вас, чтобы показать фотографии отца и матери.

– Отец, – говорит Николаев, – дружил с Львом Николаевичем Толстым.

Юрий Сергеевич достает с полки стопку перевязанных бечевкой книг, бережно извлекает тоненькую пожелтевшую от времени книжицу. Читаю на обложке: С. Д. Николаев «Освобождение земли». Предисловие написал Лев Толстой.

Я вслушиваюсь в тихий голос Юрия Сергеевича и думаю о его долгой, интересной, но и нелегкой жизни. Уже после революции отец, увлеченный идеями крестьянской экономики, покинет с семьей Москву, купит на Кубани 10 гектаров земли и организует товарищество. Именно в тот период жизни Юрий Сергеевич познает вкус простой крестьянской работы – научится пахать, сеять, сядет на старенький американский трактор «Форзон». Но случится так, что в 20 лет Юрий Сергеевич тяжело заболеет полиартритом, и друг семьи врач Николай Григорьевич Судковой вылечит его, применяя метод голодания. Возможно, это исцеление и определит дальнейшую судьбу Николаева: он поступит в 1-й Медицинский институт и в 1932 году его окончит. И будет затем увлечение психиатрией, успешное применение метода лечебного голодания для лечения некоторых форм шизофрении. Будут единомышленники, но будут и враги. И придется еще продираться через споры, отрицание, непонимание.

– Скажите, – обращаюсь к Юрию Сергеевичу, – если я правильно понимаю, метод лечебного голодания не нов?

– Стар, как мир, – серьезно говорит Николаев, – но сегодня он защищен и подкреплен основательной научной базой, большой исследовательской работой, нашими знаниями о человеке, хотя – и это тоже надо признать – этих знаний еще крайне недостаточно.

– Но имеет ли столь же серьезную научную основу вегетарианство? В конце концов, никто еще не доказал, что вегетарианцы живут дольше мясоедов и меньше болеют.

– Не скажите, – парирует Николаев. – Просто вегетарианцев пока очень мало, еще меньше статистики в этой области. Но мои, например, наблюдения убеждают в том, что вегетарианское питание в плане здоровья имеет определенные преимущества. Кстати, это вовсе не значит, что я навязываю кому-то вегетарианство, хотя убежден: будущий человек будет склонен к вегетарианству в гораздо большей степени, нежели человек сегодняшнего дня. Но в любом случае, особенно в среднем и старшем возрасте, необходимо сокращать потребление животного белка и жира. Нужно меньше есть мяса, рыбы, птицы, сливочного масла, сала и даже яиц. Три раза в неделю, не больше. И это уже не моя рекомендация – такова позиция подавляющего большинства медиков – специалистов по питанию в развитых странах мира.

...Тем, кого интересуют глубинные перемены в организме, сопутствующие голоданию, я бы советовал прочитать книгу профессора, написанную совместно с журналисткой Е. Л. Ниловой «Голодание ради здоровья». Я лично ее прочитал и получил исчерпывающие ответы на многие вопросы. Книгу – последний экземпляр – затертый, хотя и заново переплетенный – дал мне Николаев. В поисках ее он достал и другую книжицу, на обложке которой значилось: Элтон Синклер.

Я удивился:

– Знаменитый американский писатель?

– Именно, – подтвердил Николаев.

– А что общего между ним и голоданием?

– Синклер был страстным поклонником лечебного голодания, содержал специальную клинику и написал о лечебном голодании любопытную книгу.

– Гм... – тяну я, окончательно заинтригованный, – но в чем все-таки заключен оздоровительный эффект голодания?

– Что происходит... пожалуй, так можно назвать – радикальная перестройка всего организма.

И Николаев принимается рассказывать мне об этой перестройке. Я добросовестно записал рассказ, но, думаю, точнее и подробнее об этой перестройке сказано в книге профессора.

Вот из нее выдержки.

«При полном голодании, когда больной получает только воду, организм приспосабливается на определенный срок к своему внутреннему питанию, то есть питанию своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей. Это питание, оказывается, удовлетворяет все потребности организма и является полноценным.

К эндогенному питанию человеческий организм приспосабливается не сразу, на это требуется определенное время, определенная трата энергии. Обычно перестройка происходит на 6-10-й день голодания.

У биохимиков есть выражение «жиры сгорают в огне углеводов». В начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара – гликогена, жиры сгорают в огне углеводов полностью, но как только запасы гликогена иссякают (а это наступает обычно на первый-второй день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного сгорания жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии больного: у него могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общего недомогания. Такое состояние – результат накопления в крови ядовитых продуктов. Стоит человеку в это время выйти на воздух, глубоко подышать, очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ – и все эти симптомы исчезают. Однако явления легкого самоотравления кислыми продуктами распада жира, выражаясь медицинским языком, явления ацидотического сдвига, постепенно могут нарастать до 6-10-го дня голодания, когда они обычно сразу, в течение короткого времени (иногда одного часа) исчезают, и больной начинает хорошо себя чувствовать. Этот критический период, получивший название «ацидотический криз», возникает в результате приспособления организма к режиму эндогенного питания. Приспособление это в основном заключается в том, что организм, поставленный в трудные условия, начинает производить сахар из собственного жира и белка, и при наличии этого сахара жир сгорает полностью.

Одновременно с жиром организм должен использовать для своего существования также белки, необходимые для деятельности мозга, сердца, некоторых желез внутренней секреции, крови... При лечебном голодании нужные белки черпаются из резервов, имеющихся в тканях менее важных для организма органов.

И тут выяснилась еще одна «тайна» голодания, было сделано важное открытие: во время использования белковых резервов утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки и прочее. Этот процесс в медицине называется аутолиз.

При перестройке на эндогенное питание организм для поддержания своего существования расходует и сжигает не только накопленные им резервы, но и шлаки обменного происхождения. Это один из существенных механизмов лечебного действия голодания. Происходит интенсивное выведение из организма ядовитых продуктов, накопившихся в результате нарушенного обмена, перенесенных заболеваний, длительного приема лекарств, неправильного питания, употребления алкоголя, курения табака и других вредных воздействий, которые могли создать в организме склад болезнетворных ядовитых продуктов».

Можно было бы продолжить цитировать книгу профессора или приводить все новые и новые аспекты беседы с ним. Но чем больше я говорил с Николаевым, тем больше возникало у меня вопросов.

– Вот вы говорите: надо меньше есть... Но как бороться с аппетитом?

– Хочется есть – идите на тренировку, займитесь физическим трудом, пустите в ход аутотренинг. В конце концов, можно «обмануть» чувство голода – съесть сырую морковку или яблоко.

– Как относиться к сахару и соли?

– Как к врагам. Если и употреблять соль и сахар, то лучше в связанном варианте – в растениях.

Все рекомендации, которые предлагает профессор, испытаны им на себе. Мне бы менее всего хотелось, чтобы читате-

ли восприняли беседу с Николаевым как призыв к поголовному и безоглядному голоданию. В разговоре Юрий Сергеевич неоднократно напоминал: 24-36-часовое голодание совершенно безопасно и полезно всем. Что же касается лечебного голодания, то оно должно проходить под наблюдением врача. В крайнем случае человек, решивший подвергнуть себя подобному испытанию, должен владеть методом, проконсультироваться со специалистом или, наконец, с обладателем подобного опыта.

* * *

Со времени первого моего интервью прошло, наверное, лет эдак 8. Весь этот период – первый перестроечный – мы жили, как в лихорадке. Запрещенное стало возможным. Появилась масса литературы, которая прежде распространялась лишь в самиздате. Косяком пошли Брэгг, Шелтон, Озава, Ниши и другие популярные на Западе авторы. И все это время меня не покидала мысль еще раз поговорить с Юрием Сергеевичем. Может быть, произошло какое-то переосмысление. На момент той первой, далекой уже встречи ему было 82. А сколько сейчас? Где-то за или под 90. Жив ли вообще? В записной книжке нахожу номер телефона Николаева. Звоню. На другом конце провода женский голос.

– **Можно Юрия Сергеевича? – не без некоторого душевного трепета спрашиваю я.**

– А Юрия Сергеевича нет. Он в командировке.

Ничего себе, думаю, в командировке... Звоню через пару недель:

– Он на работе.

– **Юрий Сергеевич много работает?**

– Очень много.

– **Когда же удобно позвонить?**

– Вечером.

– **Вечером – это как – в девять, в десять?..**

– Не стесняйтесь, звоните – он поздно ложится и рано встает.

Толокнянка (медвежьи ушки) – вечнозеленый стелющийся кустарник высотой до 1-2 м. Встречается в сухих сосновых и лиственных лесах, на лесных опушках, полянах, вырубках в лесной и лесотундровой зонах. Листья содержат гликозид арбутин, который распадается в организме на сахар, гидрохинон и глюкозу. Гидрохинон оказывает антисептическое и мочегонное действие. Настой листьев полезен при воспалениях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Реже используется как вяжущее при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Толокнянка входит в состав мочегонных сборов. Противопоказана беременным.

И вот по прошествии нескольких дней я все в той же профессорской квартирке на четвертом этаже «хрущевки» по улице Юных ленинцев.

– **Вам большой привет от Михаила Михайловича, – говорю я, дабы завязать непринужденную беседу. – Ему вот-вот исполнится 90...** (Имеется в виду М. М. Котляров, ныне тоже покойный. – **Прим. авт.).**

– Мне тоже вот-вот, – роняет как бы между делом Николаев.

Здесь читатели, вероятно, ждут от меня дежурную сентенцию в том плане, что Юрию Сергеевичу не дашь 90, что выглядит он моложе своих лет. Но я не знаю, как должен выглядеть человек в 90 хотя бы уже потому, что в России этот возраст – для «Красной книги». Передо мной сухощавый, чуть-чуть согбенный человек с выразительным лицом и пристальным, изучающим взглядом живых глаз. Твердая походка, руки чуть-чуть подрагивают. На столе старенькая пишущая машинка, в каретку вложен лист бумаги, наполовину исписанный. Любое предложение помочь встречает в штыки: «Да что вы в самом деле – я сам».

– **Скажите, – спрашиваю я Николаева, – вы по-прежнему исповедуете голодание?**

– Конечно. Но голодаю по необходимости. Тут вот 16 июня нужно было лететь в Улан-Удэ – пригласили прочитать цикл лекций. Билет уже взят, а я приболел – насморк, температура, перебои в сердце. Родные и знакомые отговаривали: «Ну куда в таком состоянии, да еще чуть ли не на край света». Два дня пришлось поголодать... А вот в январе 1990-го голодал ровно месяц. Проклюнулись вдруг все старые болячки. Стало совсем худо: передвигался, держась за стул, почти отказала правая рука. Сейчас, видите, все в порядке.

– **И вы по-прежнему вегетарианец?**

– Разумеется. Я уверен, что вегетарианство – лучший способ питания и, если хотите, образ жизни, нежели все остальные. Я, поверьте, испытываю отвращение к любой мясной пище – знаю, что она в себе несет. Верю, что идеи вегетарианства в конце концов восторжествуют.

– В вестнике «ЗОЖ» мы сейчас публикуем работу Герберта Шелтона «Голодание спасет вашу жизнь». Как вы относитесь к Шелтону?

– Исключительно положительно. Кстати, я сам сейчас закончил книгу о лечебном голодании, переработав издания прошлых лет. Знаете, как она будет называться?.. «Голод не тетка, а мать родная»...

– Вы прожили очень долгую жизнь, излечили множество больных...

– Тысячи, – уточняет Николаев...

– ...Что-то изменилось в ваших взглядах на голодание?

– Лишь окрепла убежденность в том, что за методом РДТ большое будущее.

– А настоящее?..

– Настоящее... – Николаев мрачнеет. – Есть приказ Министерства здравоохранения о распространении метода, выпущена специальная методика с правом за медицинскими учреждениями издавать ее на местах. Но косность этих самых учреждений конечно же потрясающа. Не делается ничего. Есть мои ученики. Кое у кого из них небольшие отделения в больницах. Лично я руковожу отделением московской клинической больницы № 68 на 80 коек. Необходим курс лечебного голодания в медицинских институтах. Врачи должны понимать суть голодания, разбираться во всех тонких биохимических процессах, связанных с методом РДТ. У меня же масса фактов: пациент просит терапевта направить его ко мне в клинику. «К Николаеву? – спрашивает терапевт, тараща от ужаса глаза. – Да что вы! Одумайтесь! Ни в коем случае не советую».

– Хорошо, – говорю я. – Это в России. А в мире? Находят ли сочувствие идеи голодания в мире? Особенно в процветающих странах, где изобилие продуктов и изощренных деликатесов?

– О, в мире идеи голодания укрепляют свои позиции. Растет число специализированных клиник, множатся ряды специалистов... Вы понимаете: голодание, если оно проводится грамотно, абсолютно безвредный метод лечения и прекрасный способ профилактики болезней.

– Юрий Сергеевич, – спрашиваю я, – но как вы пришли к лечению с помощью голодания? Ведь в ту пору, когда вы начали практиковать, Герберт Шелтон был запрещен, а вместе с ним и вся натуральная медицина находилась в опале.

– В какой-то степени все произошло случайно. Я по образованию врач-психиатр. Работал в психиатрической больнице. Был там ассистентом, наблюдал за шизофрениками. В одну из моих задач входило кормление больных, когда те впадали в состояние так называемого ступора. Это, знаете ли, что-то вроде приступа. Он мог длиться несколько дней. Ужасное состояние. Все мышцы сведены, зубы сжаты. Человек без сознания. Его приходилось кормить через нос. Вводить специальный зонд в желудок. И однажды я подумал: а что, если не кормить? Я ведь сам голодаю, и ничего со мной не происходит. В ту пору я уже знал и об ацидозном кризе, и об эндогенном питании, на которое переходит в конце концов организм. Вы понимаете, на самом деле человек не голодает. Он полноценно питается. За счет своего организма. За счет его ресурсов. Этот процесс называется эндогенным питанием. Когда ресурсы кончаются, а это может произойти через 3, 4, 5 недель – у каждого по-разному – лицо человека розовеет, и у него появляется аппетит. Это сигнал к окончанию лечебного голодания.

– Так вот, – продолжает Николаев, – я решил рискнуть и одного такого больного в состоянии ступора не кормил. На тумбочке у него стояли фрукты, какая-то простая пища, и произошла сенсация: на 7-й день ночью этот больной самостоятельно встал с постели и съел то, что было на тумбочке. Этот случай получил широкую огласку в медицинском мире, стал известен за рубежом. А я же получил возможность для дальнейших экспериментов. Сыграло роль и то обстоятельство, что в клинике в отделении для алкоголиков лежал сын известного партийного деятеля Николая Булганина – Леонид. Он был безнадежен. Несколько раз его вытаскивали практически с того света врачи-реаниматоры. Отец прибегал к разным

мерам, в том числе и к полной изоляции, но Леонид всеми правдами и неправдами добывал спиртное. Это было очень страшно. В минуту просветления он обратился ко мне с просьбой помочь. И клянусь вам, я его вылечил. С помощью голодания. Впоследствии он окончил Академию генштаба. Работал. Был нормальным, здоровым человеком. Именно его отец Николай Булганин – в ту пору он был едва ли не первым человеком в государстве – предоставил мне возможность получить место и лабораторию в Институте психиатрии Академии меднаук СССР. Я смог научно обосновать метод РДТ и защитил докторскую диссертацию.

– Но речь идет о шизофрении. Вы же сегодня лечите самые различные болезни...

– Все очень просто. Я очень быстро заметил, что параллельно с шизофренией люди благодаря голоданию избавляются от многих соматических заболеваний. Так возникла идея...

Мы сидим в тесной комнатке. Говорим о голодании. О его внедрении в широкую практику. Николаев очень осторожен в каких-то конкретных рекомендациях.

– Все очень индивидуально, – говорит он. – Я понимаю, что люди, решившиеся голодать, не отступят от своего, но лучше все же голодать под наблюдением врача или, в конце концов, опытного человека, хорошо знакомого с лечебным голоданием. И конечно же очень важен выход из голодания. Он должен длиться столько же дней, сколько и само голодание.

– Почему я так осторожен? – говорит Николаев. – Неудачи дискредитируют метод. Тот же Суворин, к примеру, не получив признания в России, уехал в Югославию, издал там книгу, практиковал. Но произошло несколько неудач. Кажется, со смертельным исходом. И Суворина, так как он не имел никакого медицинского образования, судили и даже посадили в тюрьму. Там он, кстати, заразил идеями голодания начальника тюрьмы и обратил в свою веру чуть ли не весь персонал.

– Но голодание, собственно, – одна из отраслей натуропатии. А как вы относитесь, скажем, к уринотерапии?

– Меня часто спрашивают об этом. И на лекциях, и больные. Я отвечаю просто: «Не знаю. Я не применяю».

– А «Детка» Порфирия Иванова незнакома?

– Знакома не только «Детка», но и сам Порфирий Иванов. Когда я работал в Ростове, он не однажды обращался ко мне за справочками на предмет того, что он нормальный человек. Я давал... Когда мне кто-то говорит о том, что он придерживается заповедей «Детки», я отвечаю: «Придерживайтесь на здоровье, хуже не будет».

– Помнится, в первую нашу встречу вы говорили о беге. Вы продолжаете занятия?

– Конечно. Например, утром я бегал минут пятнадцать.

– Бегали?

– Ну может быть, не в полном смысле этого слова. Сейчас я чередую бег с ходьбой. Кроме того, я обязательно проделываю зарядку. Вот у меня гантели.

Николаев встает, идет в угол, извлекает из-под шкафа гантели, показывает мне для пущей убедительности.

– И еще я обязательно выполняю вот это упражнение.

Он хватается руками за металлическую палку, что лежит на двух шкафах, напоминая перекладину, и чуть-чуть подтягиваясь, резко опускается вниз.

– Это для позвоночника, – поясняет он. – Еще обязательно выполняю упражнения для брюшного пресса.

– А вообще вам не трудно? – спрашиваю я.

– Что не трудно? – спрашивает Николаев, вопрошающе глядя на меня.

– Ну... в таком возрасте все эти упражнения... работа, книги.

Николаев говорит почти сердито, словно я заподозрил его в чем-то дурном.

– Нет, я полон энергии. Мне интересно жить. Я работаю. И при чем здесь возраст?

– Но другие люди...

– Это дело других людей. Каждый строит свою жизнь, исходя из собственных представлений о ней. Кому-то достав-

ляет невероятное удовольствие вкусно поесть. И это как алкоголь. А для меня высшее удовольствие – это возможность побегать, моя работа, общение с друзьями.

– Но можем ли мы пропагандировать вегетарианство, если животная пища вкусна, если хороший обед или ужин составляет предмет удовольствия, как говорит один мой знакомый, выше полового.

– Вы хотите получить ответы сразу на все ваши вопросы, – почти сердито говорит Николаев. – А ответы вот здесь.

Он лезет под подушку и достает увесистую Библию в черном кожаном переплете.

– Здесь все написано – и про вегетарианство, и про голодание. А коли все написано, значит, это было уже Тогда. Просто мы, люди, превратили пищу из хлеба нашего насущного в торжественную процедуру чревоугодничества.

– Знаете, – говорю я, – у меня есть один знакомый. Он рабочий. Металлург. Работает в горячем цехе. Довел свой ежедневный рацион до 1200 калорий. Но он какой-то очень скучный.

– У меня тоже есть знакомый. Крупный, большой человек, вроде вас. На протяжении многих лет его дневной рацион составляет стакан гречневой вскипяченной в воде крупы. Этот человек весел, жизнерадостен и интересен. Я не настаиваю, чтобы все питались, как этот человек, но заверяю вас, что вегетарианская пища может быть вкусна и способна точно так же, как и животная, доставлять удовольствие. Все дело в приоритетах.

Мы говорим уже долго. И я чувствую, что Юрий Сергеевич устал. Мы расстаемся, и я говорю:

– Может быть, у вас есть что-то готовое для публикации в вестнике?

– Совсем готовое?.. Нет, такого, знаете ли, сейчас, пожалуй, нет. Может быть, в будущем...

Беседу вел Анатолий КОРШУНОВ.
«Предупреждение»№ 1, 1999 г.

СТРЕЛЬНИКОВА УЧИЛАСЬ У ПРИРОДЫ

Увы, Александры Николаевны уже нет в живых. Несколько лет назад во время вечерней прогулки ее сбил в Серебряном Бору шальной мотоциклист-рокер. Не знаю, что и сколько потеряла медицина, но простые люди потеряли мудрого и доброго целителя.

Я много разговаривала со Стрельниковой, не однажды бывала у нее дома, беседовала с ее пациентами. Читала письма и людей, измученных болезнями, и тех, кто благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковой излечился. И я всегда поражалась энергии Александры Николаевны, ее готовности служить отчаявшимся людям даже глубокой ночью.

В свое время я написала книжечку о Стрельниковой. Перепечатывать ее нет смысла. Поэтому о самом главном.

Собственно говоря, теория, которая лежит в основе методики дыхания Стрельниковой, близка углеродной теории дыхания, предложенной некогда кандидатом медицинских наук Константином Павловичем Бутейко, и перекликается с его методом лечения астматических заболеваний с помощью волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), зафиксированным в качестве изобретения авторским свидетельством № 1067640 от 15 сентября 1983 года.

Коротко, совершенно не вдаваясь в подробности, большая часть которых оспаривается официальной медициной, о сути теории.

Мы дышим автоматически, не задумываясь над этим процессом. Хотя... с детства и дома, и на уроках физкультуры в школе нам вдалбливают, что главное в дыхании – кислород, и

потому вдох надо делать мощный и поглубже, дабы набрать в легкие как можно больше кислорода. Вспомните незабвенную репризу И. Ильфа и Е. Петрова: «Дышите глубже – вы взволнованы». И вспомните рекомендации к нашим гимнастическим комплексам: «...Приподнялись на носки, руки вверх, потянулись, глубокий вдох...»

Но нужен ли этот самый глубокий вдох? По Бутейко – не только не нужен, но и крайне вреден. Вошедший с детства в привычку, он со временем становится источником многих болезней. Бутейко называет их более двухсот. В том числе и такие грозные, как диабет, ИБС, гипертония, атеросклероз, даже рак и многие другие.

Оставлю на совести Бутейко этот перечень. К сожалению, нет веских доказательств ни «за», ни «против» – просто никто, как я понимаю, не занимался серьезно исследованием проблемы. Но кое-что в теории любопытно и проливает свет на эффективность метода Стрельниковой.

Оказывается, помимо кислородного обмена при дыхании не менее, а, возможно, даже и более важен обмен углекислого газа. Дело в том, что в клетках нашего организма содержится примерно два процента кислорода и до семи процентов углекислоты. Причем эта углекислота играет важнейшую роль в обменных процессах. При падении уровня ее содержания в клетках нарушается и метаболизм (обмен), что по Бутейко и ведет к болезням. Снижение же углекислоты в клетках до уровня ниже трех процентов означает смерть.

Любопытны и еще несколько положений. Как бы интенсивно мы ни дышали, кровь в любом случае насыщается кислородом на 96-98 процентов. Углекислого же газа в воздухе чрезвычайно мало – всего 0,03 процента.

Откуда же тогда организм берет углекислоту? Все объясняется довольно просто. Она – продукт почти всех химических реакций, которые проходят на клеточном уровне. Любой, наверное, школьник знает, что венозная кровь выносит ее в легкие, откуда она и удаляется с дыханием. То есть еще со школьной скамьи нам объясняли, что углекислота, то бишь $C0_2$, бяка.

На самом же деле все обстоит не совсем так. А точнее, отнюдь не так. Богатая углекислым газом венозная кровь попа-

дает в легкие, где $C0_2$ растворяется в альвеолярном газе. Отсюда уже – из альвеол легких – углекислый газ поступает в артериальную кровь содержанием примерно до 6,5 процента.

Значит, что очень важно при дыхании? Не «вымыть» глубоким вдохом и глубоким выдохом (гипервентиляцией) углекислоту из легких. Если углекислоты в легких окажется мало – а в воздухе, мы знаем, ее почти нет совсем, – в артериальной крови ее окажется не 6,5 процента, а меньше. В результате, по законам химии, возможен отток углекислоты из клеток в артериальную кровь, что приведет к нарушению баланса $C0_2$ и 0_2в клетках и, как следствие, к болезням.

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой, как и дыхание «по Бутейко», в принципе тоже направлена на то, чтобы сохранить в легких углекислоту. Но в отличие от метода ВЛГД гимнастика Стрельниковой проще, понятнее, доступнее. По крайней мере, так кажется мне.

Ирина КОЧЕТКОВА.

ВДОХ, КАК УКОЛ, МГНОВЕННЫЙ

Прежде чем познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой, нужно усвоить четыре правила. Эти четыре правила не придуманы. Они – плод наблюдений в природе. Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, и прежде всего обоняние давало ему информацию об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков – вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней – тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох – короткий, как укол, активный и чем естественней – тем лучше. Думайте только о вдохе.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Итак, запомним: строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину.

Накачивайте легкие, как шины, в темпо-ритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок, даже вальсов, идут на 8, 16 и 32 удара. Следовательно, этот счет физиологичен. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. 96 вдохов – по-нашему «сотня», 960 – «тысяча». Норма урока 1000-1200 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов 2-3 секунды, а расстояние между выдохами длиннее, чем вдохи, потому что выдоху вы не помогаете, следовательно, он уходит дольше.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО (ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ)

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Если вы больны – сериями по 2, по 4, по 8 вдохов сидя или лежа; в нормальном состоянии–по 8, 16, 32 вдоха – стоя.

После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам, конечно, легко. Норма урока – 2 раза по 960 вдохов. Исключение – люди, страдающие астмой в тяжелой форме или перенесшие инфаркт. Для них норма – 600 вдохов. Повторять урок следует до 5 раз в день.

Особенно важно «накачать» легкие перед сном за час. Это – борьба за сон.

Чем хуже самочувствие, тем чаще проделывайте нашу гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в день, разу-

меется, не сразу, а в течение дня – хорошая норма для оздоровления.

При хорошей тренировке 2000 вдохов укладываются в 35-37 минут. Сокращать это время не следует.

Итак, прежде чем начать гимнастику, выучите правила наизусть.

«КОШКА», «НАСОС», «МАЯТНИК» И ДРУГИЕ

Ну, а теперь разучим сам комплекс. Для начала – разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, на всю квартиру, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Следовательно, надо зажать крылья носа так, чтобы они «брызнули» воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, – мгновенный. Думайте: «Гарью пахнет. Откуда?»

Чтобы освоить гимнастику, делайте шаги на месте. Одновременно с каждым шагом – вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно ходя по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Вы сразу поймете, о чем я говорю. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий, как укол, и шумный, на всю квартиру.

Освоив движения хорошо, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую – на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно.

Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. Короткий, как укол, шумный на всю квартиру. 96 вдохов. В первый день по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте!

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «ай-ай-ай, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?»

«Ушки» и «Малый маятник» проделайте не менее чем по 96 вдохов, по 8, по 16 или по 32 вдоха подряд. То есть столько, сколько можете сделать легко. Можно выполнять и две сотни – 192 вдоха-движения головы каждое. Думайте: «Заставляю ноздри двигаться, как никогда, они склеиваются в момент вдоха».

ГЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Кошка». Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше.

Это движение иногда останавливает приступ астмы. В плохом состоянии его надо делать сидя. Оно легкое. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом.

«Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох – в крайней точке наклона. Кончился наклон – кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3,4 и даже 5 раз по 96 в урок. Вдох, как укол, мгновенный.

Из всех наших движений-вдохов это – самое результативное. Останавливает приступы: астматический, сердечный и приступ печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, вызывающий этот приступ. Во время приступа делайте это движение сидя, по 2, по 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса. Не замедляйте темпа. Но отдыхайте чаще и дольше, чем делая это движение в нормальном состоянии.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, высоком давлении или низком, беременности (начиная с 4–6 недель) и травмах головы и позвоночника – наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс. При травме позвоночника – посоветуйтесь с хирургом. «Насос» эффективен при заикании. Полторы-две тысячи вдохов-движений, разумеется, не подряд, а с перерывами – и через 3-4 дня станет легче говорить.

Когда у нас болит живот – мы сидим согнувшись. Идет сердечный приступ – сидим согнувшись. Приступ астмы – сидим или стоим согнувшись. Рыдаем от горя – сгибаемся. Болит голова – сгибаемся, держась за нее руками. Боли разные, а защита одна – наклон вперед. Это не случайно! Это движение подсказано инстинктом самосохранения, а он не может обмануть. Он может лишь быть подавлен кучей вредных советов или истерическим безволием.

«Обними плечи». Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте два раза по 96 вдохов, подряд столько, сколько можете

сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уводите далеко от тела. Они – рядом. Локти не разгибайте.

«Большой маятник». Это движение слитное, похожее на маятник: «Насос» – «Обними плечи», «Насос» – «Обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад – руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Делайте два раза по 96, начиная первую сотню с «Насоса», вторую – с «Обними плечи».

Если вы перенесли инсульт, инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе или просто стары и слабы, начните нашу гимнастику (движения головы, «обними плечи») – лежа: «насос» и «кошку» – сидя. Почувствовав себя лучше, встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом одновременно – вдох, короткий, как укол. Делайте их по 4 тысячи в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

«Полуприсяды». Выполняются в трех вариантах: ноги на ширине плеч; одна нога впереди, другая сзади, вес тела на ноге впереди, нога сзади чуть касается пола – как перед стартом; вес тела на ногу сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях повторяйте легкую, чуть заметную присядь, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждой присядью повторяйте вдох. Короткий, легкий. Делайте по сотне каждое движение – вдох. Если «Большой маятник» делать трудно, делайте присядь в 2-3 раза больше. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук. В двух первых присядах – на уровне пояса, в третьем – на уровне плеч.

Наша гимнастика нормализует волнение, давление и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа и сидя, при нормальной – стоя.

Иногда после второго или третьего урока хроническая пневмония, на фоне которой идет астма, дает обострение с повышением температуры.

При температуре делайте нашу гимнастику лежа или сидя, сериями по 4, 8 вдохов подряд, но много. Температура по-

степенно опускается. На другой день она может быть даже ниже нормы. Не пугайтесь. Сделайте гимнастику, и температура нормализуется,

При гипертонии или гипотонии давление нормализуется не сразу. Тренируйтесь настойчиво, спокойно и желательно в одно и то же время.У гипертоников первым опускается верхнее давление. Через 4-5 дней опустится нижнее и установится норма. Если оно нарушится при волнении, вы легко восстановите его гимнастикой.

При отеке легких наша гимнастика – единственная надежда на спасение. Делайте ее помногу (лежа и сидя), столько раз подряд, сколько можете сделать легко. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови: при диабете снижает процент сахара, при лейкемии – повышает процент гемоглобина. Эффективна она и при туберкулезе. С осторожностью применять ее надо тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем увеличить до 800, 1000, 1200 и так далее.

После 4-5 уроков делайте 2000 вдохов. Вам должно быть легко. Но если есть затруднения, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите, где. Чаще всего это связано со стремлением взять воздуха побольше. Не делайте этого. Помните: вдох не объемный, а активный.

Если через 15-20 минут после тренировки у вас появилась одышка – не пугайтесь. Продолжайте тренировку. Делайте за урок 960 вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» пополам через 15-20 минут отдыха. Одышку остановите, делая повороты головы, «насос» и «кошку» по 2, по 4 вдоха подряд.

Вниманию родителей. Дети охотно делают нашу гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении, но темп для них должен быть ниже. Торопить их нельзя. Урок следует превратить для них в игру. То в кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют присяды, танцуя, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.

«Предупреждение» № 3, 1999 г.

ЕСЛИ В 90 ТЕБЯ ПРИГЛАСЯТ НА НЕБЕСА, СКАЖИ СМЕРТИ: «ПОДОЖДИ, ПРИХОДИ ПОПОЗЖЕ»

Не секрет: японцы сегодня по праву гордятся самой долгой средней продолжительностью жизни. Однако и среди них в этом плане есть рекордсмены. Если вы хотите прожить долго и счастливо, извлеките уроки из опыта жителей острова Окинавы, где 80- и даже 90-летние люди не считают себя стариками. И не думайте, что это только японский опыт. Многое из него может быть перенесено и на «российскую почву».

Из поколения в поколение взрослые японцы рассказывали своим зачарованным детям сказку. «Давным-давно в приморской деревне жил юноша по имени Урасима, не по годам умный, добрый, рассудительный. Одни говорили, что он был богатым красивым принцем, по другим рассказам – отличным рыбаком, чья сеть наполнялась до отказа рыбой, когда другие рыбаки не могли поймать и на приманку». Но какой бы ни была эта история, она всегда заканчивалась на том дне жизни Урасимы, когда он на берегу спас большую старую черепаху от мерзких мальчишек, избивавших ее палками. За сострадание к ней черепаха вознаградила Урасиму приглашением нырнуть с ней глубоко под волны к блистательному радужному дворцу из кораллов и губок. В той волшебной очаровательной стране, известной как Черепаший Рай, жизнь была радостной, спокойной, полной музыки и преданных друзей. Никто там не голодал и не чувствовал себя одиноким. И никто не старел!

В наши дни эта одна из любимейших в Японии сказок получила новый поворот, подтверждаемый учеными, кото-

рые ищут ключ к долгой жизни. По словам исследователей, Черепаший Рай действительно существует. Это группа островов в субтропиках, там, где Запад встречается с Востоком, в 400 морских милях к юго-западу от Японии. Речь идет о коралловом архипелаге, равноудаленном от Гонконга и Токио, на протяжении веков месте смешения разных культур, в том числе кулинарий. Задолго до захвата Японией в 1879 году архипелаг – эта таинственно-тихая страна – вел торговлю со всей Азией. Как считают ученые, Черепаший Рай и есть Окинава.

Заметьте, американские мужчины сегодня живут в среднем 72 года, а американки – целых 79 лет. Средняя продолжительность жизни в Японии за последние десятилетия увеличилась у мужчин до 76 лет, у женщин до 83. При этом ни один регион мира, в том числе и в самой Японии, не имеет столь продолжительной жизни своих жителей, как на Окинаве, где женщины в среднем доживают до 84 лет. Более того – в отличие, скажем, от старейших жителей в бывшей советской Грузии, которые, как справедливо подозревают, преувеличивали свой возраст, окинавцы, которым сто и более лет, имеют документы, точно удостоверяющие их возраст благодаря японской культуре, придающей большое значение определенным датам жизни, и письменной бюрократии, достаточно эффективной, чтобы их сохранить.

Но пожилые окинавцы не просто старожилы по документам, они и практически здоровы. Многим из них удается отсрочить, а то и вообще избежать остеопороза, воспалений простаты, диабета, атеросклероза, инсульта и других болезней, имеющих тенденцию сокращать жизнь прежде, чем ее закончить. Ученые, изучающие этих старейших людей, говорят, что окинавцы как бы растягивают середину своей жизни, но не конец ее. Феномен этот в большинстве случаев не связан с генами. Он заключен именно в образе жизни.

Окинава – это та же Япония, но с культурой-гибридом, где традиционное кимоно отделано смелыми геометрическими фигурами, веселые пальмы растут рядом с трепетной вишней, японская точность и пунктуальность соседствуют с беспечностью, известной здесь как «окинавское времяпрепровождение». Но, как и в Японии, бизнесмены Окинавы при-

ветствуют друг друга традиционными поклонами, а молодые женщины застенчиво прикрывают руками хихикающее свое лицо. Снять обувь перед входом в любой дом считается не только проявлением хороших манер, но и полезной гигиеной. И все же, несмотря на свой полнокровный статус японской префектуры, Окинава всегда была и остается иным, начиная с пищи, местом проживания.

«Здесь главный ключ к продолжительной жизни – свинина»,– говорит мне в кафе на берегу моря Тайра Кадзухико за вкусным завтраком в горшочке с лапшой, морскими водорослями и кусочками свинины в бульоне. 50-летний поджарый и импозантный Тайра занимается геронтологией и эпидемиологией, изучая жизнь пожилых людей в Нисихара (Окинава) в университете Рюкю (до захвата Японией остров четыреста лет находился под властью суверенов, известных как царство Рюкю). Каждую неделю Тайра ездит по острову, проводя время за чаем в деревенских центрах для пожилых людей или дома у тех из них, кто прожил более ста лет. Во время обходов Тайра измеряет их кровяное давление, расспрашивает о диете, сне, любимых занятиях, проявляя интерес и к тому, что они сами о себе рассказывают.

Например, 97-летняя торговка рыбой относит свое долголетие на счет своего утреннего ритуала, он состоит из массажа холодной водой и приема пригоршни слегка обжаренных соебобов. Она уточняет, что предпочитает пиво, но недавно перешла на колу, поскольку та наполовину дешевле пива.

Другая его пациентка, 101-летняя женщина, которая поддерживала семью в голодные военные годы продажей риса. Она наставляет свою 70-летнюю дочь, чтобы та ела много рыбы и много овощей, если хочет жить долго. «Но всегда держи желудок на одну пятую пустым, – советует она, – никогда, никогда не ешь досыта». Вероятно, это разумный совет. Но Тайра утверждает, что каждый раз, как он появляется в их доме, эти женщины заставляют стол деликатесными прелестями и требуют, чтобы Тайра ел и ел.

Будучи дотошным исследователем, Тайра говорит: «Кухня Окинавы очень полезна и очень, очень... жирна. Кусочек лярда, ломтик омолаживающей свинины. Вступайте на этот путь, в царство Рюкю, где секреты долгой жизни бывают ред-

ко такими, какими кажутся. Свинина, которую предлагает Тайра, действительно, видимо, доминирует в меню этого маленького кафе, где мы сидим.

Окинавской кухне исполняется шесть веков с тех пор, как первые свиньи сошли на этот берег с китайских торговых кораблей. Помимо вкусного («слюнки текут») супа со свининой («соба»), который Тайра выбрал для себя, и свиной вырезки, обвалянной поджаренным кунжутовым орехом, меню также предлагает вареные поросячьи ножки, суп из поросячьих внутренностей и маринованный салат из поросячьих ушек. Это и есть смелое исполнение старой пословицы: «Поросенка можно потреблять целиком, от копыт до хвоста – всего, кроме поросячьего визга». И все же при том, что свинина частый «гость» в окинавских семьях и присутствует в меню любых кафе и ресторанов, кухню Окинавы можно считать жирной лишь относительно традиционно спартанской японской диеты.

Впрочем, отвлечемся на некоторое время от жизнерадостных старушек Окинавы. Где-то в начале 60-х в США работники органов здравоохранения начали собирать данные о связи сердечных заболеваний – «убийцы» номер один в стране – с диетой, богатой жирами. Уже в ту пору появились знакомые ныне резкие обвинения американской кухни из жареного и жирного. Тем временем в Японии диетические проблемы были иными. Подобно США Япония познала пользу антибиотиков, чистой воды и распространенного замораживания в холодильниках продуктов. Смертность здесь от инфекционных заболеваний снизилась даже по сравнению с предшествующим поколением японцев. И тем не менее японцы продолжали умирать в свои шестьдесят лет. Правда, не столько от сердечных болезней, сколько от здешнего «убийцы» номер один – инсульта. В конце концов ответ на вопрос о причинах был найден: слишком большое потребление соли при недостатке белка и животного жира.

Этот факт удивляет американцев, столь привыкших представлять животный жир и его «дочь» – холестерин – в качестве «ангелов смерти». Но истина заключается в том, что животный жир является «цементом», скрепляющим белковые «кирпичики» при строительстве и сохранении клеточной мембраны в организме человека.

Большинству американцев приходится упорно работать, чтобы снизить уровень холестерина в крови до рекомендуемого Американской ассоциацией по сердечным болезням уровня в 200 мг на децилитр крови. Но если уровень холестерина слишком низкий – ниже 100 мг или около того, как было у тех, кто придерживался традиционной японской диеты до 70-х годов, то это являлось, вероятно, показателем недостаточного потребления животного жира. Тут еще нужно было принять во внимание увлечение солью. Японцы и сегодня потребляют до 12-14 граммов соли в день, или почти в полтора раза больше американцев. Диета со столь большим количеством соли может опасно повышать кровяное давление, особенно у наследственно предрасположенных к этому людей. Высокое кровяное давление и ослабленные клеточные мембраны до 70-х годов в Японии были главными связанными с питанием проклятиями.

Что же происходило? Малые кровеносные сосуды мозга у пожилых людей подвергались смертельно опасным истончениям и разрывам, вызывая внутренние кровотечения, именуемые «кровоизлияниями в мозг». От инсультов умирало в два раза больше, чем от следующего наиболее известного «убийцы» – рака. И хотя инсульт поражает также и американцев, но причина там иная – закупорка питающих мозг кровеносных сосудов, связанная с большим потреблением животных жиров.

Наблюдая за всем этим, японские работники здравоохранения заметили, что жители Окинавы каким-то образом ухитрялись избегать медицинских язв одновременно и Запада, и Востока, имея гораздо меньший процент кровоизлияний в мозг, нежели средний показатель по Японии, и значительно более низкий уровень сердечных заболеваний, чем в США и в большинстве европейских стран. Тайра Кадзухико был среди тех, кто эти проблемы изучал.

Одним из первых факторов, которые он и его коллеги тщательно исследовали, был рацион питания на Окинаве. «Различия в диете, которые мы обнаружили, – говорит Тайра, – были поразительными!»

До 60-х годов взрослые японцы обычно съедали в день от семи до девяти чашек риса плюс шесть-девять чашек супа

«мисо» из заквашенных соебобов с несколькими небольшими приправами из морских водорослей или солевых овощей. Свежие овощи были распространены гораздо меньше. И какой бы животный белок из рыбы японцы ни получали, его было немного: немножко селедочной икры или хлопья из сушеной рыбы для придания вкуса рису или несколько раз в неделю на обед кусочек поджаренной или просоленной рыбы. У некоторой части перекормленных американцев сегодня появилось тяготение к достоинствам азиатской «крестьянской» пищи, состоящей в основе из риса, обезжиренной и в большинстве случаев без мяса.

Однако японские ученые, настроенные менее романтично в отношении прошлой японской диеты, предупреждают: так же, как существуют болезни от переедания, точно так же существуют и болезни от слишком простой и однообразной пищи. Как недавно отмечал Национальный институт Здоровья и Питания Японии, большинство японцев потребляли слишком много вареного риса даже в мирный довоенный период, получая из него до 80% всех калорий.

Остров Окинава, конечно, не был богаче самой Японии. Большинство его жителей добывали средства на пропитание земледелием, лесоводством, рыболовством. Но даже до того, как реактивные самолеты стали доставлять роскошь новых продуктов, диета жителей Окинавы, хоть и строилась на основе рыбы и риса, была все же более разнообразной, чем в Японии. И это разнообразие оборачивалось продлением жизни окинавцев.

Свинина была не единственной новинкой, завезенной из Китая. Уже длительное время для окинавцев вместе с рисом одним из основных видов питания становились волокнистые и богатые витаминами корнеплоды вроде картофеля «таро» и сладкого картофеля, завезенные из стран Юго-Восточной Азии. Да и сама свинина как главный вид питания несколько часов варилась до состояния нежного, тающего во рту мяса, с которого неоднократно сверху снимается образующийся жир. После этого такую свинину для придания ей вкуса вымачивали в маринаде из коричневого сахара и крепкой рисовой водки «авамори». Потом кусочки этой свинины на выбор добавлялись в разные супы и лапшу или в рис, поджаренный с мор-

ковью, белым редисом и зеленью. Оставшийся жир, между прочим, используется в местном блюде под названием «чампуру» – слегка поджаренной смеси «тофу» (соевый сыр) и любых, какие есть под руками, свежих овощей. Кроме того, Юго-Восточная Азия является источником комбинации из имбиря и коричневого сахара, которая придает многим местным блюдам копчено-сладостный паточный вкус. Окинавцы любят сильные ароматы – жгучее масло из «чили» в лапше, кусочки остро-горькой дыни – до степени, неизвестной в Японии. При всей этой смеси и комбинациях вкусов и продуктов окинавцы потребляют в три раза больше мяса (и соответственно жира), нежели жители собственно Японии, на 50% больше «тофу» и на 40% меньше соли. Эта маленькая особенность диетического стиля, пока еще явно азиатского, позволила окинавцам сохранить достоинства японской рисо-рыбной кулинарии и в то же время избежать ее пороков, приводящих к смертельно опасным инсультам.

«Потребляя больше свежих, а не соленых овощей, – говорит Тайра, – окинавцы стали получать больше витаминов, растительных волокон и меньше соли, нежели их соотечественники в самой Японии. Это во многом объясняет и их традиционно более низкую заболеваемость раком желудка и толстого кишечника».

Патолог из университета Киото Юкио Ямори, сотрудничающий с Тайра, последние пятнадцать лет возглавлял исследование Всемирной организации здравоохранения по поводу связи питания с долголетием в 25 регионах мира. Он считает, что многие аспекты диеты на Окинаве должны заинтересовать американцев. «Тофу» и другие соепродукты,– говорит Ямори, – особенно богаты изофлавоноидами – эстрогеноподобными соединениями, которые, как мы полагаем, могут задержать остеопороз, способствуя поглощению кальция. Они также могут содействовать понижению уровня заболеваемости раком молочной железы и простаты». Он отмечает, что изучения кулинарных привязанностей гавайских и японских женщин выявляют одну закономерность: те из них, кто потреблял больше всего соепродуктов, имели самые крепкие кости. Если эти данные подтвердятся, говорит он, это может объяснить, почему пожилые японки, и особенно окинавки, го-

раздо меньше страдают от костных повреждений и поломов, чем американки, хотя японки и окинавки и потребляют значительно меньше кальция. Морские продукты и морские водоросли, которые японки, и особенно окинавки, едят фактически ежедневно, говорит Ямори, являются отличными источниками не только белка, но и жирных кислот «омега-3», которые предотвращают закупорку артерий и снижают риск сердечных заболеваний. Вновь и вновь, подчеркивает он, мы убеждаемся в том, что во всем мире люди, потребляющие рыбу по нескольку раз в неделю, гораздо реже заболевали сердечными болезнями, чем те, кто ее ест редко. «Выводы для американцев просты,– продолжает он,– не требуется развивать вкус к ламинариям или поросячьим ушкам. Будет достаточно стремления сократить в диете содержание жира до 25-30% от общей суточной калорийности рациона питания, чтобы сравняться с тем, как едят сегодня окинавцы и японцы». «Несомненно, можно есть мясо,– говорит Ямори,– но не столь много. Даже сегодня, со сладостями и салатами, которые уже теснят мясо, американцы все еще съедают его за день в среднем в три раза больше, нежели окинавцы». По мере сокращения потребления мяса Ямори советует есть рыбу по меньшей мере четыре раза в неделю и добавлять несколько кусочков «тофу» в свежеприготовленные смеси овощей и поджаренного мяса. «Рыба и соевый творог,– замечает Ямори,– имеют такие преимущества, какие не может дать мясо».

Тайра так же любит рыбу и «чампуру», как и другой наш собеседник. Он гордится кухней Окинавы. Но также уверен, что просто одно правильное питание не приведет еще вас в Черепаший Рай.

«Здесь у нас говорят,– поясняет Тайра,– что пища – это лекарство. Но это лишь часть ответа. Второй и, возможно, более важный секрет долгой и здоровой жизни на Окинаве заключается в том, что мы зовем «юмару». И знакомая Тайры Хироко Со рада разъяснить, в чем тут дело. Доброжелательная, элегантная в свои 63 года вдова и потомок последнего императора Рюкю, Со в прошлом была вице-губернатором Окинавы по вопросам здравоохранения и образования. Она путешествовала по всему миру, но хорошо знает и обычаи и дороги в самые маленькие и отдаленные деревушки острова.

Шпинат очень полезен при желудочно-кишечных заболеваниях. Применяется в диетическом и детском питании для профилактики авитаминоза. Хлорофилл шпината по своему химическому составу близок к гемоглобину крови. Поэтому, а также благодаря высокому содержанию железа он очень полезен при малокровии, туберкулезе и склонности организма к опухолям. Благотворно влияет на пищеварение (см. стр. 63). Употребление сока шпината устраняет даже тяжелые случаи запора, положительно действует на зубы и десны, предотвращает пиорею (рассасывание костных стенок зубов). Специалисты советуют употреблять сок шпината в смеси с морковным соком. Противопоказан больным подагрой, а также при болезнях печени и почек.

«Юмару»,– говорит она, – происходит от японских слов «круг» или «связь», именно «юмару» и позволяет этим деревням выживать. Работа и независимость всегда были очень важны для нас,– продолжает она. – Когда люди стареют – даже если их дети больше не живут в деревне – они все же хотят остаться в собственном доме как можно дольше и продолжать работать хотя бы немного и каждый день».

«На Окинаве подобного рода работа, будь то на земле, в рыбной лавке, на рынке или в ткачестве, возможна даже для 80- и 90-летних мужчин и женщин,– разъясняет значение «юмару» Со. – Например, старая женщина имела рыбную лавку. В молодые годы она рано вставала и шла на оптовый рынок купить рыбу. Но когда она стареет, кто-то из соседей, возможно, моложе ее идет на этот рынок, берет рыбу и приносит этой женщине. И старая женщина по-прежнему может продавать рыбу, по-прежнему делать дело, хотя бы и меньшее по объему. Постепенно, возможно, уменьшается и объем того, что она продает. Но самое важное – приходят люди и покупают то, что она продает. И даже если рыба, которую она продает, уже и не такая свежая. И даже если эта женщина не моет руки, мы все равно приходим, радуемся разговору и немного у нее покупаем. Мы можем не есть эту рыбу, покупаем для еды другую у кого-то еще. Но мы не говорим это женщине и продолжаем покупать рыбу и у нее. Это и есть «юмару». Именно такое ощущение принадлежности, нужности, –считает Со,– и заставляет людей встать рано утром и открыть рыбную лавку даже в возрасте 103 лет. Эта бытовая философия, между прочим, зародилась в деревне».

«Сегодня «юмару» любимое слово, к которому мы привязались, – подтверждает крестьянка Хироити Юнамине 63 лет. – Когда мой отец был еще молодым, «юмару» имело столь большое значение выживания, что люди о нем не говорили. Им жили». Отцу Хироити 103 года, это человек с прямой выправкой, который потерял семерых своих детей на войне и из-за болезни. С помощью оставшейся семьи он реконструировал ныне процветающую ферму по переработке сахарного тростника на юге острова. Хироити, которая часто его навещает, с нежным восхищением говорит о том, как ее отец

добывал продовольствие для семьи во время войны. Эти времена давно прошли и, возможно, забыты. В воскресные дни два поколения пожилых людей встречаются, шутят, смеются за низким столом, уставленным оладьями с яблоками, фруктами и сладостями из коричневого сахара.

Скрестив ноги, Хироити сидит рядом с отцом, делая паузы в разговоре каждые несколько минут, чтобы подлить отцу горячий жасминовый чай. «На Окинаве, – говорит она,– соседи, как одна семья. Как и в Америке, крестьянский образ жизни здесь не терпит ни ленивых, ни вызывающе независимых. Все руки надо объединять для любой работы, будь то сбор урожая, строительство сарая, дома или, как на Окинаве, сооружение семейной усыпальницы. Для этого используют известковые блоки, каждый из которых весит свыше тысячи фунтов и вырубается вручную из древних скал. «Одна семья не могла бы соорудить такую гробницу», – говорит Хироити. Поэтому после долгого рабочего дня на полях соседи собирались, чтобы вырубить и тащить эти камни. Старик подтверждает кивком головы. «Да, это и есть «юмару».

* * *

Теперь, когда все больше людей в Японии живут по 80 и 90 лет, японское правительство, как и правительство США, озабочено тем, как поддержать этих пожилых людей. С этой целью Тайра начал новое исследование по сравнению жизни старейших жителей трех мест – деревни Акита на севере Японии, где много выходцев с Окинавы, города Наха в южной части Окинавы и деревни Огими, забытой временем, на севере острова. Если в 1945 году юг Окинавы был разрушен, то северной части война почти не коснулась. Большая часть деревни Огими выглядит так же, как во времена, когда впервые была услышана сказка о Черепашьем Рае. Дома здесь маленькие, деревянные, с красными черепичными крышами. Каждое утро двери и окна широко раскрываются, чтобы впустить воздух и свет. И какой воздух! Какой свет! Горы, густо покрытые соснами, спускаются прямо к морю. Воды бирюзовые, теплые, климат мягкий. Старейшие жители могут большую часть года проводить на улице, гуляя, копаясь в

огороде, посещая немногие лавочки или просто собираясь во двориках для разговоров о прошлых и нынешних временах.

Хотя и существуют некоторые различия в питании жителей исследуемых пунктов, но Тайру более всего интересуют различия в социальной и физической активности людей. В Акита зимы долгие, морозные, влажные. Поэтому неудивительно, что пожилые люди большую часть года ведут затворнический образ жизни. Труднее объяснить, почему пожилые в Огими гораздо активнее физически, чем в Наха, хотя и там тоже мягкий климат. Когда Тайра попросил здоровых стариков в обоих местах поносить несколько дней спидометр для определения их физической активности, то нашел, что жители Огими делали в два раза больше шагов. Анкеты подтвердили, что и чувствовали они себя счастливее. Тайра подозревает здесь еще и другой эффект «юмару». Располагая относительно большим количеством земли при отсутствии промышленности, молодежь из Огими уезжала на поиски образования или работы в другие места. Оставшиеся же в деревне старики особенно стремились, спасаясь от одиночества, укрепить связи с соседями и друзьями. «Когда, – говорит Тайра, – жители утром просыпаются, первое, что они делают, – это широко раскрывают двери. Если, взглянув на улицу, они видят, что двери соседа не открыты, каждый бежит узнавать, не случилось ли что в том доме».

То же самое имеет место в США, где многие исследования показали, что пожилые люди с сильной привязанностью хотя бы к одному человеку живут дольше и меньше подвержены повреждениям, травмам, болезням и психической депрессии, нежели люди одинокие.

Уси Окусима – живое подтверждение: загорелая, крепкая, по-прежнему работающая, несмотря на свои 95 лет, властная. Почти все ее дети, кроме одного, живут в далеком городе вместе с 13 внуками и 20 ее правнуками, но регулярно навещают ее. «А если я сама уеду на день-два из деревни, кто будет ухаживать за огородом?» Легко ступая между грядками моркови, помидоров, редиски, папайи, бобовых, она наклоняется, чтобы смахнуть жука с листьев китайской капусты. «Я никогда не смогла бы жить в Наха,– говорит она. – Здесь у меня соседи и друзья. Летними вечерами до семи-

восьми часов мы ходим по берегу, танцуем, пьем авамори и часами разговариваем. Все здесь в радость. И если бы я уехала в Наха, то, думаю, умерла бы». Уже к вечеру она кончает работу на огороде, стряхивает пыль с рук и направляется к дому. На минуту останавливается, чтобы шуткой перекинуться с 82-летним соседом, припарковавшим свой велосипед. В небе кружат птицы,собирая отставших и тоже направляясь на покой домой. Море выглядит спокойным и пустынным...

На берегу у въезда в Огими высится известковый камень – знак уважения к долголетию ее жителей. А в темном камне врезаны японские иероглифы, обозначающие древнюю пословицу Окинавы: «В 70 лет ты еще ребенок, в 80 лет – молодой юноша или девушка. И если в 90 лет кто-то с Небес пригласит тебя туда, скажи: «Сейчас же уходи. И приходи, когда мне будет 100».

В заключение приведу некоторые советы окинавцев, которые подходят как мужчинам, так и женщинам.

– Делайте главный акцент на рис. Это – основа всей азиатской кухни и здоровой диеты окинавцев. По возможности разнообразьте его, покупая в магазине разные сорта.

– Раскошеливайтесь на морские продукты. Да, они дороже красного мяса или курятины. Но и гораздо полезнее для вас. Пожаренные, запеченные, вареные рыбы, креветки содержат жирные кислоты «омега-3», которые помогают поддерживать ваши артерии чистыми.

– Используйте мясо в качестве приправы. Свинина популярна в кухне Окинавы. Но там ее порции маленькие по нашим меркам, и ее подают не каждый день.

– Разнообразьте ваши овощи. Сегодня большинство крупных магазинов, рынки имеют в продаже зелень, горчицы, китайскую капусту и пр. Добавляйте их в свои блюда. Окинавцы обязаны долголетием вкусу к свежим ярко окрашенным овощам.

– Доставайте специи. Не скупитесь. Чеснок и острые сорта перца обладают свойствами бороться с болезнями. Но главное – они добавляют особый вкус и «душу» в любое блюдо.

Дебора ФРАНКЛИН.
«Предупреждение» № 5, 1999 г.

МЕДИЦИНСКИЕ СОВЕТЫ В БИБЛИИ И ТАЛМУДЕ

Имя израильского врача Михаэля ГОРЕНА стало известно в России благодаря переводу и изданию его книги «Путь к здоровью и долголетию». Это, безусловно, одна из наиболее талантливых, интересных и доступных книг для тех, кто твердо решил встать на путь здорового образа жизни. Сегодня мы предлагаем читателям лишь небольшую главку из этой книги, из которой следует, что вышеозначенный здоровый образ жизни не прихоть натуропатов, а настоятельное требование любой религии.

В Иерусалимском и Вавилонском Талмудах – этих монументальных творениях еврейского гения – очень мало говорится о лекарствах, о лечении и о врачах. В то же время на их страницах видное место занимают проблемы гигиены – индивидуальной и общественной. А ведь известно, что среди еврейских мудрецов, создателей Талмуда, было немало выдающихся знатоков анатомии человеческого тела и животных.

Эти факты – малочисленность сообщений о лечении и лекарствах – тем более удивительны, если учесть наличие множества знаменитых врачей-евреев, которые жили и работали в течение шести-семи веков, когда составлялся Талмуд. В Ассирии, Риме, Греции, Египте, Сирии и других странах медицина в ту пору процветала, и врачи-евреи играли в ней видную роль.

По-моему, это «несоответствие» объясняется тем, что в те времена в Эрец-Исраэль, как и в других странах, евреи были настолько здоровыми, что почти не прибегали к помощи врачей и не нуждались в лекарствах и лечении. Они

соблюдали законы Моисея, полученные им на горе Синай, и это обеспечивало им здоровье, ибо цель этих законов – «дабы продлить дни ваши и дни детей ваших на этой земле»... (Второзаконие, гл. 11, стих 21).

Какие же это законы и практические заповеди, выполнение которых обеспечило здоровье народа и массовое долголетие?

Рассмотрим главные из них.

А). Охрана почв и запрет чрезмерной их эксплуатации. Каждый седьмой год земля должна отдыхать. Этот библейский закон «шмиты» давал возможность полностью восстановиться бактериальной флоре и другим существам, жизнь и деятельность которых зависит от богатства почвы.

Кроме отдыха земле предоставлялся полный отдых и землепашцу. Ведь запрещались пахота, посев, боронование и все другие работы.

Только те, кто сам работает на земле, могут оценить по достоинству, что значит годичный отдых для здоровья земледельца.

Таков один из важнейших аспектов библейского закона о «шмите», обеспечивавшего восстановление плодородия почвы и здоровья землепашца.

Б). Полноценный отдых по субботам и праздникам, абсолютный отдых души и тела. В году – 52 субботы и 8 праздничных дней, когда евреям не разрешается заниматься никакими видами работ. Более того, нельзя даже говорить и думать о работе. Осматривая землю, к примеру, нельзя прикидывать: «Здесь я построю дом» или «Здесь посажу деревья». Нельзя по субботам заставлять трудиться даже животных, а тем более слуг или работников. В эти дни разрешались лишь самые легкие работы, связанные с праздничными трапезами и личной гигиеной.

Есть, кроме того, 10 так называемых полупраздничных дней, в которые тоже не полагалось работать. Разрешались лишь самые неотложные дела во избежание крупных убытков. В сумме получалось 70 дней в году, когда наши предки отдыхали в полном смысле этого слова, отдыхали более полно, чем это обеспечивает современное социальное за-

конодательство. Отдых был не только телу, но и уму, голове и душе. Речь идет о кардинальной перемене образа жизни на один или несколько дней, о полной разрядке.

В наше время многие считают, что свои дни отдыха, конец недели, они должны проводить на дорогах, в мчащихся автомашинах, наполняя легкие парами бензина и пылью. Можно ли считать отдыхающими тысячи израильтян (и американских, французских, английских евреев) за рулем, на переполненных автострадах, когда их нервы напряжены до предела и надо быть исключительно бдительным, чтобы избежать катастрофы?.. Какой же это отдых?!

К сожалению, многие обнаруживают свои ошибки слишком поздно, когда их нервы расшатаны до предела и здоровье основательно подорвано. Таким больным врачи должны рекомендовать прежде всего строжайший отдых, эквивалентный нашей традиционной Субботе. Лишь при этом можно надеяться постепенно вернуть таким людям душевное равновесие.

Неврастения проявляется по-разному. Прежде всего неврастеники, мужчины и женщины, терпеть не могут вставать по утрам и стараются оставаться в постели как можно дольше. Они хотят, елико возможно, продлить свое пребывание в этом сомнительном «убежище», охраняющем их от повседневных забот и враждебного внешнего мира.

Во-вторых, неврастеник, даже работая, думает не о том, что делает, а совсем о других делах, о том, что ему еще предстоит выполнить. Он обеспокоен тем, что его ждет после того, как он окончит эту работу. Посреди дела он выхватывает карандаш и блокнот и лихорадочно записывает, куда ему еще нужно сегодня позвонить, а во время телефонного разговора вдруг вспоминает, что мама (жена, сестра) попросила его сделать какие-то покупки...

В-третьих, неврастеник не умеет отдыхать даже тогда, когда решает, что отдыхать необходимо. Он на пляже, а мысли его в конторе, он сидит в театре, а мысли его заняты детьми, соседями, собакой, незаконченными делами...

Такого состояния не бывает, когда соблюдают данный нам свыше закон о субботнем отдыхе, по которому долж-

ны отдыхать не только руки, ноги, тело, но и ум, и душа, когда положено забыть о работе и о всех заботах и печалях. В Субботу запрещен даже траур об умерших родных.

Сегодня нам даже трудно себе представить, каким источником отдохновения и здоровья была для наших далеких предков Суббота.

Каким кладезем здоровья для всего человечества стал бы еженедельный отдых, если бы в основу его были положены принципы, прокламированные Библией!

В). Еда и питье, предписанные евреям. Посмотрим на эти предписания с медицинской точки зрения.

Первым результатом библейского закона явилось то, что еврейские общины ели намного меньше белков, особенно животных, чем все остальные народы белой расы. Большая часть животных, идущих в пищу у других народов, запрещена евреям, и, таким образом, мясо было в ограниченном количестве в их меню (не так, как сегодня в еврейских ресторанах с их «гефильте фиш» – фаршированной рыбой, рубленой печенкой и жирными бифштексами. Все это пришло к нам из галута). Во-вторых, даже те животные, мясо которых не запрещалось, тоже шли в пищу не целиком: запрещались кровь и наиболее жирные части, так что уменьшалось количество жиров и протеинов в съедаемом мясе. В-третьих, запрещено есть молочное в течение шести часов после мясного. Это настолько усложняло систему питания в семьях древних евреев Эрец-Исраэль и диаспоры, что большинство питалось целую неделю только молочными продуктами, фруктами, медом, миндалем, орехами, маслинами, финиками и т. п. Хлеб – ржаной, пшеничный и ячменный – потребляли только «полный», с отрубями. Из овечьего молока делали сыр. Для большинства мясо и рыба означали субботнюю и праздничную пищу, потребление их определяло разницу между праздниками и буднями.

Многие реформаторы в борьбе против излишнего потребления мяса и алкоголя, вредящих здоровью, на мой взгляд, переусердствовали, потребовав, чтобы все мясные

блюда и вина были исключены из меню. Я согласен с ними, когда речь идет о хрониках. Тот, у кого, к примеру, повышенное давление, не должен есть мяса, пить вина и курить. Но я не думаю, что весь народ должен быть «вегетарианцем» и «трезвенником». Опыт таких народов, как хинду, не вызывает желания подражать. Думается, что древние евреи нашли золотую середину: в будни – скромное и умеренное питание, а по субботам и праздникам – мясо и стакан вина, чтобы улучшить настроение и увеличить радость жизни.

Еврейские пророки осуждали тех, кто «с раннего утра ищет пьянящего напитка и до позднего вечера разгорячает себя вином» (Исайя, гл. 5, стих 11). «Сын буйный и непокорный» (Второзаконие, гл. 21, стих 18), который обжирается мясом и пьет много вина, считался преступником и подлежал суровому наказанию.

Эти законы, связанные с питанием, соблюдались еврейским народом в течение тысячелетий. В наши дни от них все чаще отдаляются, и я не думаю, что это идет на пользу нашему народу.

Как видим, диета евреев была очень правильной. Однако даже правильная диета может себя дискредитировать, если продукты недоброкачественные. Еврейский закон был всегда строг в этом отношении.

Червивые и прогнившие фрукты категорически запрещались к употреблению. Вода и другие напитки, которые оставались на ночь незакрытыми, тоже запрещались. Вода должна была храниться в бочках (резервуарах, ведрах, чанах) с крышкой. Если в нее попадали насекомые, она должна быть тщательно процежена. Если муха попадала в стакан воды или молока, «набожный выливал жидкость, а невежда вынимал муху», – говорили раввины.

Маймонид (Рамбам) писал: «Умный узнается по тому, как он ест. Невежда сгибается и приближает рот к тарелке, умный же сидит прямо, не наклоняя голову, и подносит еду ко рту. Умный человек никогда не спешит во время еды, не пытается острить и т. д.». Что касается количества

и качества пищи, съедаемой во время одной трапезы, и других гастрономических и диетических принципов, то Талмуд и другие древние книги учат следующему:

1. От переедания умирает больше людей, чем от голода.

2. Прекрати трапезу, когда еда доставляет тебе слишком большое удовольствие (талмудистский трактат «Гиттин»).

3. Наполни треть желудка пищей, вторую треть – питьем, а последнюю треть оставь пустой (там же).

Этот принцип служил своего рода гарантией от апоплексических ударов, нередко вызванных обильной едой.

4. Два человека были на одном постоялом дворе. Один ел хлеб с фасолью, второй ел белый хлеб с жирным мясом и запивал вином. Второй заболел, а первый остался здоровым.

5. Тот, кто брезгует ячменным хлебом и ест только пшеничный, – грешник.

6. «Не будь среди упивающихся вином, среди обжирающихся мясом. Ибо пьяница и обжора – обеднеют, а сонливость облачит тебя в лохмотья» (Притчи, гл. 23, стихи 20-21).

7. Тот, кто ест хлеб с туком, должен укрыться на крыше своего дома от кредиторов. Тот, кто ест овощи, может спокойно сидеть у дверей своего дома (талмудистский трактат «Псахим»).

8. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу зубами, и ты найдешь ее снова в своих ногах (трактат «Шаббат»).

9. Неспешная еда продлит твою жизнь (трактат «Брахот»). К этой гигиенической норме Раши добавил следующие комментарии: «Бедные могут прийти и разделить с тобой неспешную трапезу, и Бог вознаградит тебя за это продлением дней твоих».

10. Заботы сживают человека со света. Вздохи разрушают половину тела. Рабби Иохонан заметил: они разрушают все тело («Брахот»).

11. Кто растит свой живот, растит болезни (там же).

12. Всюду, где находишь вино, обнаруживаешь неудачу (медраш «Танхума»).

13. Три вещи плохи в большом количестве и прекрасны в малых дозах: дрожжи, соль и скромность.

14. Смоква хороша для еды, радует глаз и прибавляет ума (мид-раш «Кохелет»).

15. Большинство болезней у человека из-за плохой еды или из-за переедания, когда еда хорошая. Недаром изрек царь Соломон, мудрейший из людей: «Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед и душу свою» (Притчи, гл. 21. стих 23). Рамбам комментирует это так: «Хранить уста свои от дурной еды и переедания». Среди «дурной еды» он называет крупных рыб, залежалый соленый сыр, мясо волов и козлов, водяную птицу, просеянную муку (без отрубей) и т. д.

16. Главные жизненные потребности – вода, огонь, железо, соль, мука, мед, молоко, вино, масло и одежда. Как видим, мясо, рыба, яйца и другие продукты не включены в этот перечень.

17. Только в праздничные дни нужно есть мясо и вино.

18. Сказал рабби Иохонан: «Не сиди много, чтобы не было геморроя. Не стой много – это тяжело для сердца» (трактат «Куббот»).

19. После еды нужно двигаться, иначе будет плохое пищеварение.

20. «И козьего молока достаточно для пищи твоей, для пищи дома твоего и на пропитание служанкам твоим» (Притчи, гл. 27, стих 27).

Народ, который живет по этим нормам, не нуждается во врачах. Его высшим врачевателем является Творец Вселенной, чьи мудрые предписания обеспечивают здоровье, долголетие и счастливую жизнь. Ведь сказано в Священном писании:

«Послал Он слово Свое – и исцелил их, и спас их от могилы» (Псалмы, гл. 107, стих 20).

«Я умерщвляю и Я оживляю, Я поразил и Я исцелю» (Второзаконие, гл. 32, стих 39).

И изрек (Моисей): «Если ты будешь слушаться гласа Господа Бога Твоего, и угодное пред очами Его делать будешь, и внимать будешь заповедям Его, и соблюдать все законы Его, то ни одну из болезней, которые Я навел на

Египет, не наведу на тебя, ибо Я, Господь, целитель твой» (Исход, гл. 16, стих 26).

К вопросу долголетия. В старинном каббалистическом сочинении, посвященном древним династиям и родословной поколений, дано объяснение, почему люди, обитавшие на земле до всемирного потопа, жили так долго, по 500-600-700 лет и более. Дело в том, что они питались исключительно плодами земли и пили только воду. После всемирного потопа потомкам Ноя было разрешено есть мясо и пить вино. Это и послужило главной причиной сокращения продолжительности человеческой жизни.

Г). Правила омовений и водных процедур.

Д). Большое внимание к естественным отправлениям человека. Еврейские мудрецы со всей откровенностью говорили о разных функциях тела, даже о таких, о которых большинство предпочитает умалчивать.

Каждый еврей обязан очистить кишечник и мочевой пузырь, как только он встает утром после сна. Он не вправе обращаться к Богу со словами молитвы, пока не очистил свое тело от скверны, накопившейся в нем за ночь. И в любое другое время дня – перед молитвой «Минха» (дневной) и «Маарив» (вечерней) – он должен предварительно закончить свои естественные отправления. В основе лежал принцип, что никакие срочные нужды организма не должны отрывать человека от молитвы.

Практическим следствием этого установления было то, что народ с детских лет был приучен бороться с запорами – врагом номер один нашего здоровья.

Нельзя было также задерживать мочу, даже если речь шла о считанных минутах. Наши древние мудрецы считали, что такого рода задержки являются одной из причин мужской импотенции и бесплодия.

В талмудическом трактате «Гиттин» сказано: «Тот, кто хочет предохранить себя от болезней внутренностей и других недугов, должен без промедления отправлять свои естественные надобности».

«Предупреждение» № 6, 1999 г.

ПОБОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ, И ЖИЗНЬ НЕ БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ВАМ ТАКОЙ ГРУСТНОЙ

Как не заболеть? Как избавиться от болезней? Как прожить дольше? Конечно же можно говорить о вегетарианстве, о раздельном питании, о голодании. Но есть одна вещь, о которой мы чаще всего забываем, отдавая дань чистому практицизму: мол, примите три раза в день бальзам молодости или проголодайте ради очищения определенный срок – и все будет хорошо. Вещь, которая имеется в виду, может быть названа психо-эмоциональным настроем на долгую счастливую жизнь. По-иному это можно назвать жаждой жизни. Питают ее такие компоненты, как творческая работа и, представьте, юмор. Мы предлагаем вам рассказ Нормана КАЗИНСА, человека, прославившегося своей книгой «Анатомия болезни с точки зрения пациента» об Альберте Швейцере. Это был замечательный человек. Органист, музыковед, философ, исследователь творчества Иоганна Себастьяна Баха и, наконец, врач-миссионер. В 37 лет он отправился в Габон, где в Ламбарене основал госпиталь для местного населения. В 1952 году он был удостоен Нобелевской премии. Умер в 1965-м в возрасте 95 лет. А теперь сам рассказ.

Альберт Швейцер всегда верил: лучшее лекарство от любой болезни, которая могла его поразить, – это сознание того, что есть работа, которую он должен сделать, плюс чувство юмора. Он как-то сострил, что болезнь стремится побыстрее

уйти от него, потому что его организм оказывает ей слишком мало гостеприимства.

Если попытаться выразить то, что являлось его сутью, хватит двух слов – «воля» и «творчество». Работая в Ламбарене, он проявил сверхъестественную работоспособность. За обычный день в больнице (а ему уже исполнилось 90 лет) он успевал совершать обязанности врача и совершать обход, плотничать, передвигать тяжелые ящики с лекарствами, отвечать на многочисленные письма, уделять время своим рукописям и играть на пианино. «Я не собираюсь умирать, – признался он как-то своим сотрудникам. – Если я в силах заниматься разными делами, совершенно нет нужды умирать. Так что буду жить долго, очень долго». И он дожил до 95 лет. Альберт Швейцер не мог позволить себе хоть день не играть Баха. Его любимыми произведениями были токката и фуга ре минор. Пьеса написана для органа. Но в Ламбарене органа не было. Было два пианино, оба древние, рассохшиеся. Одно, совсем разбитое, стояло в столовой медперсонала. На экваторе воздух всегда насыщен влагой, и это изменило инструмент почти до неузнаваемости. На одних клавишах не было слоновой кости, другие пожелтели и растрескались. Войлок на молоточках вытерся, и звуки получались резкие.

Инструмент не настраивали годами, а если бы даже настроили, вряд ли этого хватило надолго. Когда я впервые приехал в больницу в Ламбарене и зашел в столовую, то сел за пианино и отпрянул, услышав искаженные звуки. Поразительно, как Швейцер умудрялся каждый вечер перед ужином играть на нем духовные гимны – каким-то чудом под его руками нищета и убожество исчезали.

Другое пианино стояло в его хижине (с пышным африканским названием «бунгало»). Оно было в гораздо лучшем состоянии, но вряд ли подходило для исполнителя с мировым именем, каким был органист Швейцер. У пианино было приспособление, как у органа, но эта органная педаль имела – приводящее в ярость – обыкновение падать в кульминационный для исполнителя момент.

Однажды, приехав в Ламбарене далеко за полночь, когда почти все масляные лампы уже были погашены, я пошел прогуляться к реке. Ночь была душная, и мне не спалось. Проходя мимо хижины доктора Швейцера, я услышал звуки токкаты Баха.

Музыка питала его душу. Швейцер чувствовал себя отдохнувшим, возрожденным, окрепшим. Когда он встал, не было и намека на сутулость.

Музыка была его лекарством. Музыка да еще великолепное чувство юмора. Альберт Швейцер рассматривал юмор как своего рода противоэкваториальную терапию, как способ выдержать жару и влажность, снять напряжение.

Жизнь врачей и сестер в клинике была отнюдь не легкой. Швейцер понимал это и старался укрепить их дух с помощью юмора. Во время еды, когда весь персонал больницы собирался вместе, у Швейцера всегда была наготове пара смешных историй. До чего приятно было видеть, как сотрудники буквально молодели, покатываясь от его шуточек.

Например, однажды за столом он сообщил: «Всем хорошо известно, что в радиусе 75 миль есть только два автомобиля. Сегодня произошло неизбежное: машины столкнулись. Мы обработали легкие раны шоферов. Кто испытывает почтение к машинам, может полечить автомобили».

На следующий день он рассказал, что у курицы Эдны, устроившей себе гнездо около больницы, появилось шесть цыплят. «Для меня это большой сюрприз, – заявил он торжественно. – Я даже и не подозревал, что она была в интересном положении».

Как-то за ужином после особенно тяжелого дня Швейцер рассказал, как несколько лет тому назад он был приглашен на торжественный обед в Королевский дворец в Копенгаген. На закуску подали сельдь. А Швейцер терпеть ее не мог. Улучив минуту, когда на него никто не смотрел, он ловко стащил ее с тарелки и засунул в карман пиджака. На следующий день одна из газет, специализирующаяся на светской хронике, писала о докторе из джунглей и его странностях. Доктор Швейцер – только представьте себе! – съел не только мякоть селедки, но даже кости, голову и все остальное.

ФИАЛКА трехцветная

Встречается на лугах и лесных опушках и как сорняк вблизи жилья, на посевах. Цветет с апреля до осени. В медицине препараты из травы фиалки трехцветной применяются как отхаркивающее средство при бронхитах. Используют ее для лечения золотухи, желудочно-кишечных расстройств, ревматизма, болезней легких, при подагре, артритах. Применяется также в качестве потогонного средства. Растертую траву растения прикладывают к лишаям. Растение благоприятно влияет при кожных болезнях — экземе, угрях, фурункулах, ранах и язвах, дерматитах, чешуйчатом лишае, а также при недостатке витаминов в организме. Считается полезной при сердцебиениях, головной боли, при насморке, кашле, плеврите. Траву фиалки трехцветной рекомендуется употреблять в виде настоя (20 г на стакан воды, настоять 4-6 часов, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день). Используется как противоядие при отравлениях. Собирать траву нужно в период цветения, срезая ее на некотором расстоянии от земли. Противопоказана при гломерулонефритах, гепатитах.

Я обратил внимание, что в этот вечер молодые врачи и сестры встали из-за стола в прекрасном настроении. Усталость доктора Швейцера также исчезла, сменившись сосредоточенностью на предстоящих делах. Юмор в Ламбарене был хорошей поддержкой.

В Библии говорится: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притча Соломона, 17, 22). Трудно сказать, какие именно физиологические и психические изменения, вызываемые юмором, происходят в организме человека. Об этом на протяжении веков задумывались не столько врачи, сколько философы и ученые. Почти четыре столетия назад Роберт Бартон в книге «Анатомия меланхолии» описал свои наблюдения: «Юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе». Бартон назвал работу «машиной для тарана стен меланхолии» и утверждал, что она несет в себе исцеление от болезней.

Иммануил Кант в книге «Критика чистого разума» писал, что «смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы. Усиливается перистальтика кишечника и движение диафрагмы, достигается гармония души и тела». Если Кант хочет этим сказать, что человек, обладающий даром искренне смеяться, не может страдать от запора, я готов согласиться с ним.

Зигмунд Фрейд считал, что остроумие и юмор –уникальные проявления человеческой психики; а шутка – эффективное средство лечения.

Уильям Ослер назвал смех «музыкой жизни». Он советовал врачам, уставшим психически и физически в конце долгого рабочего дня, черпать силы в радости и веселье. «Есть счастливая возможность, – писал он, – сохранять свою молодость, смеясь, как Лионель из поэмы Шелли».

Современных научных исследований положительного физиологического влияния смеха не так уж много, но они есть. Ценной информацией насыщена статья Уильяма Фрея из Стэнфордского университета «Дыхательные компоненты веселого смеха». Я предполагаю, он имеет в виду так назы-

ваемый «смех до коликов в животе». Фрей показал, что смех действует благотворно на весь процесс дыхания.

Некоторые люди после приступа безудержного смеха жалуются, что у них от смеха даже ребра болят. Выражение точное, но это приятная боль – человек полностью расслабляется. Это та боль, которую большинству людей было бы очень полезно испытывать ежедневно. Это своего рода физическая тренировка. И хотя биохимические изменения, вызванные смехом, пока не так изучены, как, например, отрицательные последствия страха, разочарования или гнева, они действительно происходят.

В медицинской прессе все чаще упоминается о том, что люди платят высокую цену за отрицательные эмоции. Установлена, в частности, связь длительных состояний горя, гнева или страха с возникновением рака.

Но не все эмоции приносят нашему организму вред, положительные эмоции действуют только благотворно. Во всяком случае, задолго до моего серьезного заболевания я был глубоко убежден, что творчество, воля к жизни, надежда, вера и любовь необходимы для хорошего самочувствия и исцеления от недуга. Положительные эмоции – это переживания, дарующие здоровье.

Научными исследованиями установлено наличие в мозгу человека веществ, по своей структуре и воздействию похожих на морфий. Для организма они являются своего рода «внутренней» анестезией, так как облегчают боль и помогают расслабляться.

Проведены исследования, показывающие, что люди, настроившиеся преодолеть болезнь, легче переносят мучительную боль, чем те, кто считает себя обреченными. Китайские медики утверждают, что использование акупунктуры вместо анестезии возможно потому, что введение игл в точки, расположенные на «меридиане», активирует выделение анестезирующих веществ в организме.

Психика человека контролирует боль, ей принадлежит ведущая роль в борьбе с болезнью. И на сознательном, и на подсознательных уровнях психика «приказывает» организму реа-

гировать определенным образом. В результате происходят изменения не только психологические, но и биохимические.

Смех помог мне избавиться от боли в суставах, а постепенное снижение показателя СОЭ свидетельствовало о том, что ослабились воспалительные процессы. Означало ли это, что смех стимулировал образование веществ, похожих на морфий? Интересный эксперимент проведен в Японии. В программу лечения туберкулезных больных ввели «смехотерапию». Эффект оказался поразительным – состояние пациентов значительно улучшилось.

Вы прочитали? И что же? Вы конечно же с грустью говорите себе: «Увы, я не Швейцер. И я не играю на органе. И у меня нет чувства юмора, и я не могу открыть клинику в каком-нибудь Габоне или в какой-нибудь другой несчастной африканской стране, хотя, возможно, очень хотел бы».

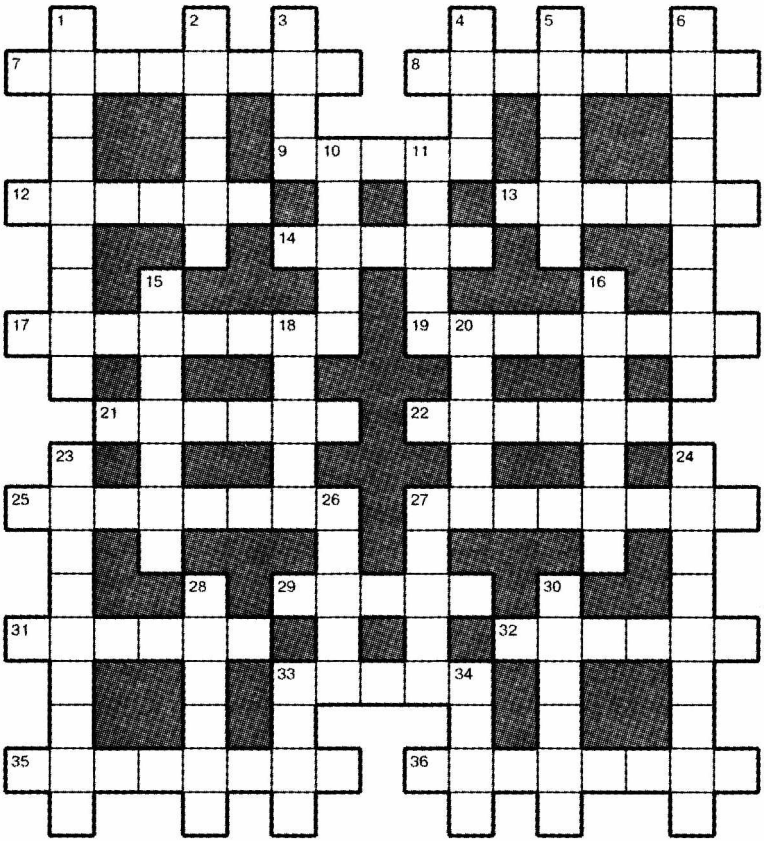
Все верно. И тем не менее вовсе не означает, что прочитанное – попусту потраченное время. Вы, конечно, не Швейцер. Вы Иванов, Сидоров, Петров... И вы не играете не только на органе, но даже и на балалайке. И не надо. Речь идет о занятии, о работе, которые вас увлекут. Ищите такую работу. Для начала начните хотя бы кому-то в чем-то помогать. Вы сами нуждаетесь в помощи? Очень может быть. Тем не менее логика: «Мне никто не помогает, с чего же кому-то буду помогать я?» – неуместна. У вас нет чувства юмора? Не беда. Просто читайте веселые книги. Читайте О'Генри, Зощенко, Ильфа и Петрова, Марка Твена, Ярослава Гашека, Джерома Джерома... К счастью, за вас потрудилась большая армия юмористов, дабы вы имели возможность смеяться от души и сколько угодно. И вообще старайтесь избегать всего мрачного – от телепередач до людей, с которыми общаетесь. Настраивайтесь все время на лучезарную, оптимистическую волну. Смейтесь. Ну, а что касается госпиталя в какой-нибудь африканской стране – бог с ним, с госпиталем. Соберите небольшой кружок единомышленников и помогайте им постичь науку о здоровом образе жизни. Это и будет ваш небольшой личный госпиталь.

«Предупреждение» № 6, 1999 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Надежда Семенова - очищение
Порфирий Иванов - "Детки"
Макробиотика - образ жизни без лекарств
Березовый сок - весенний дар
Защищайтесь от остеопороз
Анатомия бессонниц
Прострел... на грядке
Какой дом, такой и хозяин
Анатомия болез... невроз
Житие Порфирия Иванова
Хочешь жить - очищайся
Дыхательная гимнастика Стрельниковой

10 лет с вами

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Индивидуальный склад личности человека. **8.** Острая инфекционная болезнь с поражением зева и интоксикацией. **9.** Периодически повторяющиеся приступы одышки, удушья при заболеваниях сердца. **12.** Состояние организма, предрасполагающее к аллергии. **13.** Корнеплод, свежевыжатый сок которого закапывают при насморке. **14.** Спинная струна – первичная скелетная ось у высших животных и человека. **17.** Микрочастица, образованная из атомов и способная к самостоятельному существованию. **19.** ... неполноценности – болезненное осознание своих недостатков. **21.** Щитовидка, печень, гипофиз как внутренние органы человека. **22.** Манера "держать спину", страдающая при сколиозе. **25.** Околосердечная сумка. **27.** "Ветродуй" у открытого окна, провоцирующий простуду. **29.** Тонкая ткань-сеточка, применяемая в хирургии для перевязок. **31.** Присяга Гиппократа быть верным профессии врача, заботиться о здоровье пациента. **32.** Сухофрукт, рекомендуемый людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. **33.** "Порция" откровений и советов психотерапевта. **35.** Совокупность наук о живой природе. **36.** Пациент, целиком и полностью уверенный в скорейшем выздоровлении.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Врач, досконально знающий каждый "винтик" человеческого "мотора". **2.** Остов организма, изучаемый в разделе "Остеология". **3.** Боковая часть лица от скулы до нижней челюсти. **4.** Палка или доска, обеспечивающая неподвижность поврежденной части тела. **5.** Ядовитое вещество. **6.** Выступающее с двух сторон сочленение костей голени с костями стопы, лодыжка. **10.** Часть ноги, состоящая из предплюсны, плюсны и пальцев. **11.** Специалист в области врачевания. **15.** Применение медицинских средств для восстановления здоровья. **16.** Углевод, уровень которого зашкаливает у больных сахарным диабетом. **18.** Электромагнитное световое излучение, применяемое как один из методов лечения. **20.** Медицинский "кабинет" на борту космического корабля в научной фантастике. **23.** Удаление волос с лечебными или косметическими целями. **24.** Город в Ставропольском крае, известный как бальнеологический и грязевой курорт. **26.** Витаминные или лекарственные таблетки округлой формы. **27.** "Английское" уныние, хандра, тягостное ощущение. **28.** Кисломолочный продукт, прописываемый при переломах, заболеваниях кроветворного аппарата, рахите. **30.** Гимнастический снаряд – стальной брус, горизонтально укрепленный на стойках. **33.** Патологический канал, соединяющий очаг заболевания с полостью тела. **34.** Аномальные "веснушки", появившиеся на коже при скарлатине.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 4 (70)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Придаток. 8. Целитель. 9. Блоха. 12. Оптика. 13. Биолог. 14. Эмаль. 17. Судорога. 19. Тренажер. 21. Холера. 22. Жжение. 25. Эндоскоп. 27. Смещение. 29. Струп. 31. Сепсис. 32. Хирург. 33. Загар. 35. Кислород. 36. Истерика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Грейпфрут. 2. Гадюка. 3. Горб. 4. Вена. 5. Биение. 6. Олигофрен. 10. Лимфа. 11. Халат. 15. Порошок. 16. Кабинет. 18. Горло. 20. Режим. 23. Анорексия. 24. Лихорадка. 26. Пятка. 27. Сауна. 28. Микроб. 30. Пинцет. 33. Звон. 34. Риск.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России продолжается подписка на второе полугодие 2009 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00042 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия № РОСС RU.АЛ19.Н03424 от 30.06.2009г.

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в июне 2009 года)

Лечебные коктейли

Не спешите искоренять сорняки

Анатомия болезни: мастит и мастопатия